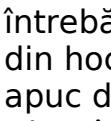
CARL HONORE

bolder

cum să profiţi de o viaţă mai lungă

CARL HONORÉ s-a născut în Scoţia şi a crescut în
> r
Canada. A absolvit două specializări la Universitatea din Edinburgh: istorie şi limba italiană. Ulterior a început să lucreze cu copii ai străzii, în Brazilia, fapt care l-a inspirat să se dedice jurnalismului. Reportajele sale, realizate cu mult profesionalism, au apărut în publicaţii prestigioase ca *The Economist* sau *National Post.*
De asemenea, Honoré ţine prelegeri, ia parte la dezbateri şi apare frecvent pe posturile de televiziune, distingându-se ca un adevărat ambasador al uneia dintre temele majore ale culturii moderne: încetinirea ritmului în care ne trăim viata.
f
în prezent, Honoré locuieşte la Londra, alături de soţia sa şi de cei doi copii ai lor.
Cărţile sale au fost traduse în peste 30 de limbi. în limba română, la Curtea Veche Publishing, a mai apărut *Elogiu Lentorii. Provocări în era vitezei* (2019).
CARL HONORE
bolder
cum să profiţi de o viaţă mai lungă
Traducere din engleză deNICOLETA MITROFAN



CURTEA VECHE
Pentru Maurice şi Danielle
J
Vârsta este o luptă între minte şi trup.
Atât timp cât nu uiţi asta, trupul nici nu contează.
MarkTwain
INTRODUCERE
Depresia provocată de aniversări
Sper să mor înainte să îmbătrânesc.
Pete Townshend",My Generation"
Am fugărit o minge cu o crosă timp de zeci de ani. Hocheiul^ este mult mai mult decât sportul meu preferat: este un antrenament extrem de dur, o şansă de a-mi petrece timpul alături de prieteni şi o legătură cu rădăcinile mele canadiene. Este şi o modalitate de a uita că îmbătrânesc. Atât timp cât joc hochei, pot să amân să mă gândesc la vârsta mea şi la ce înseamnă ea. Ce motiv aş mai avea să îmi fac griji când încă mă simt ca un adolescent de fiecare dată când mingea îmi atinge crosa?
Dar a venit turneul din Gateshead, un oraş muncitoresc din nordul Angliei.
în timp ce ultimele minute treceau ameninţătoare în sferturile de finală, echipa mea era într-un impas cu nişte adversari pe care îi anihilasem în urmă cu un an. Simţeam nervii şi indignarea făcând ravagii printre noi. Apoi, în ultimul minut al jocului, când loviturile de departajare păreau iminente, am fost autorul uneia dintre cele mai dificile scheme din hochei. Pentru a reporni jocul, arbitrul aruncă mingea între doi înaintaşi rivali. Această „confruntare" este un test al forţei, echilibrului, reflexelor, coordonării mână-ochi şi al vitezei de gândire. Scopul este de a câştiga controlul asupra mingii. Rar se înscrie direct dintr-o astfel de poziţie de confruntare. în acele sferturi de finală, totuşi, eu am făcut exact asta, lansând mingea în colţul de jos al porţii, la cinci metri distanţă, înainte să apuce cineva să se mişte, înaintaşul cu care mă confruntam a înjurat în barbă. Portarul învins a izbit cu crosa în gheaţă în semn de disperare. Echipa mea tocmai se calificase în semifinale – şi eu nu
9 îmi mai încăpeam în piele de fericire.
După îmbrăţişările şi încurajările de după ultimul fluier şi cu golul încă viu în minte, m- am îndreptat spre vestiar. Acolo, de cealaltă parte a unui munte de echipament de hochei transpirat şi mirosind nu prea plăcut, un oficial al turneului arunca o privire pe profilurile echipei, comparând vârstele jucătorilor. Cel mai tânăr avea cam 16 ani. Cel mai în vârstă? „Amice, tu eşti!" mi-a strigat, puţin cam prea bucuros. „Eşti cel mai în vârstă jucător al întregului turneu!"
Aveam 48 de ani la acea vreme, iar părul care începea să încărunţească şi ridurile de la ochi nu făceau notă discordantă. Dar vestea tot m-a lovit ca trăsnetul. înscrierea unui gol memorabil care ne-a adus victoria în sferturile de finală a fost instantaneu eclipsată de blestemata de aritmetică: 240 de jucători participau la turneu şi absolut toţi
erau mai tineri decât mine. într-o fracţiune ***r***
de secundă, trecusem de la Marcator la Tataie.
Când am plecat de la vestiar şi am început să-i măsor din ochi pe ceilalţi jucători din turneu, întrebările au dat năvală: Par nelalocul meu aici? Oare sunt de râsul tuturor? Sunt echivalentul din hochei al genului de tip de 50 şi ceva de ani cu o iubită de 20 şi ceva? Ar trebui să mă apuc de un hobby mai potolit? Bingo, poate?
Ni se întâmplă tuturor într-un final: acel moment rece şi copleşitor când ne simţim brusc Bătrâni. Data naşterii, cândva doar nişte numere într-un document, se transformă într-un afront, un *memento mori, o* dovadă că ţi-ai trăit traiul, ţi-ai mâncat mălaiul şi că te îndrepţi inevitabil spre brâie pentru susţinere lombară şi balansoar. Viaţa, aşa cum o ştiai până atunci sau aşa cum ai vrea să fie, s-a terminat. începi să îţi faci griji cu privire la ceea ce este potrivit pentru vârsta ta. Este ţinuta aceasta prea tinerească pentru mine? Dar tunsoarea, jobul, partenerul, trupa, sportul practicat? Declanşatorul ar putea fi o zi de naştere care marchează o etapă, o boală sau o accidentare, o mustrare din partea persoanei iubite sau o promovare ratată la locul de muncă. Ar putea fi moartea cuiva drag. Pentru mine, declanşatorul a fost să aflu că sunt cel mai în vârstă jucător la un turneu de hochei.
Totuşi, dacă analizăm mai îndeaproape situaţia, o să vedem şi partea bună a lucrurilor: mulţi dintre noi trăiesc acum, mai mult decât oricând înainte, suficient de mult

pentru a fi bunici care marchează. Acest lucru se datorează faptului că secolul al XX- lea a dezlănţuit o revoluţie a longevităţii. ***r i U i***
Alimentaţia, sănătatea, tehnologia, igiena şi îngrijirea medicală mai bune, împreună cu mai puţin fumat şi creşterea veniturilor, ne ajută să trăim mult mai mult. Speranţa medie de viaţă la nivel global s-a dublat de la 32 de ani, în 1900, la 71,4 ani în zilele noastre, depăşindu-se şi vârsta de 80 de ani în lumea celor bogaţi. în 1963, Japonia a început să ofere un pahar de argint pentru sake, numit *sakazuki,* fiecăruia dintre cetăţenii săi care împlinea 100 de ani. Tradiţia a luat sfârşit în 2015 pentru că centenarii japonezi sunt acum prea numeroşi.
Acest lucru nu înseamnă că nimeni nu a trăit până la o vârstă înaintată în trecut. Speranţa medie de viată a fost foarte scăzută asa de ***r 9***
mult timp de-a lungul istoriei deoarece mortalitatea infantilă era foarte mare. Dacă supravieţuiai până la maturitate în epoca preindustrială, puteai să ajungi să ai o viaţă lungă. Datele istorice sugerează că până la 8% dintre cetăţenii Imperiului Roman aveau vârste de peste 60 de ani şi că mai mult de 10% din populaţia Angliei, Franţei şi Spaniei avea această vârstă în secolele al XVII-lea şi ***9*** al XVIII-lea. Isaac Newton a murit la 84 de ani. Din când în când, câte un caz neobişnuit de vârstă înaintată ajungea şi în presă. Anglia a fost fermecată de un muncitor la fermă numit Thomas Parr, care a pretins că
ar avea 152 de ani în 1635, anul morţii sale, în ciuda acuzaţiilor că îsi confundase ziua ***r9***
de naştere cu cea a bunicului său, publicul englez a crezut cu naivitate poveştile despre dieta sa spartană („brânză mucegăită şi lapte sub orice formă, pâine de proastă calitate, tare, şi o băutură mică, în general zer acru") şi viaţa amoroasă plină de culoare, care a inclus penitenţă pentru adulter şi procrearea unui copil în afara căsătoriei la vârsta de 100 de ani. A ajuns să fie atât de faimos, încât „Old Parr" a fost pictat de Van Dyck şi de Rubens şi îngropat la Westminster Abbey.
Deşi nimeni nu s-a apropiat de o vârstă la fel de înaintată ca aceea la care Parr pretindea că a ajuns, revoluţia longevităţii este, dincolo de orice etalon, un salt imens înainte, un monument impunător pentru ingeniozitatea umană, un motiv de sărbătoare – şi, cu toate acestea, de multe ori nu se simte aşa. De ce nu? în principal, din cauza faptului că atitudinea noastră fată de îmbătrânire nu a ***r***
reuşit să ţină pasul cu explozia demografică ce şi-a întins tentaculele. în loc să destupăm sticla de şampanie pentru a închina în cinstea tuturor acestor ani de viată ***r*** suplimentari, cel mai adesea ne cramponăm de ideea că îmbătrânirea este un Lucru Rău. în loc să ne bucurăm de isprăvile noastre la hochei, ne panicăm că începem uşor-uşor să chelim.
la în considerare modul în care discursul public prezintă de obicei creşterea bruscă în longevitate ca pe o tendinţă negativă, alături
de schimbările climatice şi inegalităţile economice. Reportajele mass-media, conform cărora populaţia globală de centenari depăşeşte acum 450 000 de persoane sau că cei care au peste 65 de ani îi vor depăşi în curând pe cei de până la cinci ani, sunt de obicei condimentate cu fraze precum „tsunami de argint" şi „bombă cu ceas". Profeţii nenorocirii avertizează că
f
toată această viaţă mai îndelungată va aduce cu sine scleroza economică, lipsa forţei de muncă, criza fiscală, căderea pieţelor bursiere, prăbuşirea serviciilor sociale, războaie între generaţii, sfârşitul inovării. Tot ei avertizează că, dacă nu începem să slăbim regulile privind eutanasierea, vom sfârşi sufocaţi de bătrâni incontinenţi care nu încetează niciodată să f
se plângă despre cât de bună era viaţa în trecut.
îmbătrânirea personală inspiră o groază similară. Când ai întâlnit ultima dată pe cineva care să aştepte cu nerăbdare să împlinească 40 sau 50 de ani, ca să nu mai vorbim de 60 sau de 70 de ani? într-adevăr, supravieţuirea până la 80 sau 90 de ani poate deveni un motiv de mândrie, dar, înainte de asta, însăşi ideea de a îmbătrâni evocă, de obicei, frică, angoasă, desconsiderare şi chiar repulsie. Ne cramponăm de ideea că îmbătrânirea este un blestem, că după un anumit punct fiecare zi de naştere ne face mai puţin atractivi, mai puţin productivi, mai puţin fericiţi, mai puţin energici şi mai puţin creativi, mai puţin sănătoşi, mai puţin deschişi la minte, mai
puţin demni de iubire, mai puţin puternici, mai puţin vizibili, mai puţin utili – mai puţin noi înşine.
I
Peste tot, mesajul este acelaşi: mai tânăr, mai bun. Semnele de circulaţie înfăţişează
9 9 9
persoanele vârstnice ca pe nişte siluete cocoşate sprijinite în bastoane şi industria cosmetică se întrece în comercializarea unor produse „anti-îmbătrânire", de parcă îmbătrânirea ar fi o boală. în zilele acestea este greu să găseşti o felicitare pentru ziua de naştere a unui adult care să nu fie un
9
amestec de urări de bine cu milă şi
9 persiflare. De exemplu, pe una apare o femeie înspăimântată ca de un film de groază prost, lângă cuvintele „Doamne Dumnezeule, ai 30 de ani!"
Ideea că a fi mai în vârstă e nasol este împletită în bagajul nostru ereditar. Dacă uiţi ceva înseamnă că „ai îmbătrânit", iar „să-ţi resimţi vârsta" înseamnă să te simţi
9 9
suferind, slăbit, inferior. Noi subminăm complimentele prin folosirea unor cuvinte precum „pentru vârsta ta" şi numim vârsta de 60 de ani ca fiind noua vârstă de 40, iar 50, cea de 30, ca şi când vârsta de o. sau cea de 60 de ani ar fi cumva un lucru de evitat, şi nu ceva la care să aspiri. Sau ia în considerare modul în care, atunci când discutăm despre cei în etate, cădem pradă în mod obişnuit sindromului „încă": spunem că încă mai lucrează, încă mai fac sex, că sunt încă ageri la minte – ca şi cum conectarea cu lumea după o anumită vârstă ar fi un miracol minor. Cuvântul „bătrân" este
atât de toxic, încât actriţa Dame Judi Dench a interzis să fie folosit în casa ei.[1] „Vintage" şi „pensionare" sunt şi ele pe lista ei de cuvinte interzise. „Nu vreau nici măcar unul dintre acele cuvinte ce trimit la bătrâneţe", a explicat ea la scurt timp după ce a împlinit 80 de ani.
Chiar şi grupurile proîmbătrânire se chinuie să găsească limbajul corect pentru această cauză. Jonathan Collie, cofondatorul *Age of No Retirement* din Londra, se confruntă cu aceeaşi problemă de fiecare dată când alcătuieşte un comunicat de presă sau dă un interviu. „Problema", spune el, „este că cele două cuvinte pe care le poţi folosi sunt «bătrâneţe» şi «etate», dar de îndată ce le foloseşti, îi îndepărtezi pe toţi." Laura Carstensen, director fondator al Stanford Center for Longevity, se confruntă cu aceeaşi problemă în SUA: „în ultimii *t-* de ani am încercat să-i conving pe oameni să folosească cuvântul «bătrân» cu mândrie, dar până acum nu mi-a reuşit nici măcar cu o singură persoană", spune ea. „De fapt, chiar şi eu

evit cuvântul «bătrân», de teamă ca termenul să nu fie interpretat ca o jignire.” Atitudinea de respingere faţă de îmbătrânire nu este una nouă. în Antichitate, poeţii şi dramaturgii greci şi romani îi ridiculizau pe bătrâni fără milă. Aristofan i-a portretizat drept fragili, patetici şi predispuşi la dorinţe eroice jenante, iar Plaut a introdus tipologia bătrânului pervers. Bătrânii încornoraţi populează operele scriitorilor medievali, începând de la Boccaccio şi până la Chaucer. Cu mai mult de două secole în urmă, Samuel Johnson, creatorul primului dicţionar englez, a detectat o prejudecată mult prea familiară cu privire la creierele în proces de îmbătrânire.[2] „Majoritatea oamenilor manifestă o înclinaţie răutăcioasă ***r***
de a presupune că un bătrân are intelectul alterat”, scria el în 1783. „Dacă un bărbat tânăr sau de vârstă mijlocie, atunci când pleacă de undeva, nu-şi aminteşte unde şi-a pus pălăria, nu-i nimic; dar dacă aceeaşi lipsă de atenţie este descoperită în cazul unui bătrân, oamenii ridică din umeri şi spun: «îl lasă memoria».”
S-a schimbat ceva de atunci şi până acum? Da, dar nu în bine. Aversiunea noastră faţă de îmbătrânire – sau chiar faţă de aspectul fizic asociat cu aceasta – este mai accentuată decât oricând. Cheltuim 250 de miliarde de dolari pe produse şi servicii antiîmbătrânire în fiecare an.[2] Tineri de 20 şi

I ceva de ani apelează la botox şi implanturi de păr înainte de interviuri de angajare, şi chiar şi adolescenţii folosesc proceduri cosmetice pentru a-şi „împrospăta” aspectul fizic. Uneori, pentru cineva care trece de o anumită vârstă, totul pare un sezon de vânătoare. Atunci când cadrele didactice de la Şcoala de Sănătate Publică din cadrul Universităţii Yale au căutat pe Facebook grupuri create pentru a discuta despre persoanele în vârstă, au găsit 84, cu 25 489 de utilizatori per total.- Cu excepţia unui singur grup, toate făceau schimb de stereotipuri ofensatoare. în descrierile grupurilor lor, mai mult de o treime pledau – pentru a li se interzice persoanelor în vârstă să şofeze, să meargă la cumpărături şi să participe la alte activităţi publice. Un membru chiar a propus o soluţie finală – pentru seniori: „Toţi cei cu vârsta de peste 69 de ani ar trebui să se prezinte imediat în faţa unui pluton de execuţie.” Deşi puţini merg atât de departe încât să susţină execuţia sau eutanasierea, lovirea bătrânilor este ultima formă de discriminare cu care ne confruntăm în prezent. După referendumul pentru Brexit din 2016, când cetăţenii mai în vârstă au votat în mod ***r***
copleşitor ca Regatul Unit să părăsească Uniunea Europeană, unii comentatori au sugerat ca cetăţenilor de peste 65 de ani să nu li se mai acorde dreptul de a vota. Pe aceeaşi linie, Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook, a spus la un moment dat în faţa unui public de la Universitatea Stanford că „tinerii sunt pur şi simplu mai deştepţi”. După ce a primit ovaţii că şi-a făcut apariţia pe covorul roşu, la Premiile Grammy, fără podoabă capilară în urma luptei cu cancerul, cântăreaţa Melissa Etheridge s-a plâns de presiunea socială pentru a-şi vopsi părul: „în faţa lumii poţi fi chel, dar nu cărunt.”
Chiar şi cadrele didactice care studiază I
îmbătrânirea simt această presiune. Un exemplu este Debora Price, profesor de gerontologie socială la Universitatea din Manchester. Când ne-am întâlnit într-o cafenea de lângă râul Tamisa, a vorbit cursiv
şi convingător despre fiecare aspect legat de îmbătrânire, până când un subiect a dat-o peste cap: părul. Price nu a împlinit de mult 50 de ani şi este brunetă datorită vizitelor
I
regulate la salon. „Aş spune cu vehemenţă că niciodată nu mă dedau la nimic ce ţine de ***r***
antiîmbătrânire şi totuşi îmi vopsesc părul, iar singurul motiv pentru care o fac, absolut fără niciun dubiu, este ca să arăt mai tânără”, spune ea, simţindu-se uşor încurcată. „Este o parte omniprezentă a culturii antiîmbătrânire – chiar şi printre gerontologi.”
Şi eu fac parte din aceeaşi cultură. Când aveam 20 şi ceva de ani, atunci când mă gândeam la cineva cu vârsta de peste 35 de ani, simţeam invariabil un amestec de desconsiderare şi de groază. îmi amintesc că am zâmbit fortat când Martin Amis a observat în *London Fields* că: „Timpul îşi vede de treaba lui imemorială ca toată lumea să arate şi să se simtă de tot rahatul”.
I
Am savurat din plin – bucurându-mă cu nesaţ de necazul altuia – portretul făcut de John Updike lui Rabbit, care aluneca spre deznădejdea vârstei mijlocii „cu talia mărită şi gârbovirea prudentă... indicii de slăbiciune, o slăbiciune care frizează anonimatul”. Am cântat melodia „My Generation” a formaţiei The Who şi am savurat cu o plăcere nemiloasă şi cântând din răsputeri versul: „Sper să mor înainte să îmbătrânesc.” Acum, când mă apropii vertiginos de 50 de ani, sunt într-o fază de negare totală, punând în aplicare fiecare truc din carte pentru a ascunde de lume – şi de
mine – propria-mi îmbătrânire. Ascund anul naşterii de pe Facebook? Bineînţeles. Accept vederea slabă doar ca să nu port ochelari de lectură? Bineînţeles. îmi port părul scurt ca să maschez încărunţirea? Bineînţeles. Cât timp o să mai treacă până când, la fel ca Nora Ephron, o să încep să mă simt prost din cauza gâtului meu?^
Uneori, ascunderea vârstei mele devine absurdă. Deunăzi nu am reuşit să citesc scrisul mic de pe un bec într-un magazin de electronice. După ce m-am chiorât cât m-am chiorât, m-am hotărât să cer ajutorul. în jurul meu erau câţiva tineri de 20 şi ceva de ani care ar fi putut să citească textul într-o clipită, dar cumva nu m-am putut convinge să-i întreb: m-am simţit prea ruşinat. Aşa că m-am plimbat prin magazin până am găsit o femeie mai în vârstă, cu ochelari pe nas.
Astfel de tertipuri par inofensive, dacă nu chiar puţin patetice. Poate că şi tu ai făcut ceva similar. Dar adevărul este că nu sunt deloc aşa. Deciziile neimportante, precum cea pe care am luat-o în acel magazin, precum cea pe care Price o ia de fiecare dată când se programează pentru vopsirea părului, alimentează o problemă mare: sunt actele mici de trădare şi de negare, microagresiunile spontane, oftaturile de capitulare care sprijină decretul cultural că îmbătrânirea este un joc ruşinos despre pierdere şi declin.
Desigur, există dezavantaje ale înaintării în vârstă. Să auzi caleaşca înaripată a timpului cum o ia la goană poate fi o dezamăgire
existenţială majoră. Indiferent de cât de multă varză kale mănânci sau de câte antrenamente de Pilates faci, gradual, corpul tău va funcţiona din ce în ce mai prost în timp, iar creierul tău îşi va pierde din agerime. De asemenea, ai mai multe şanse să-i vezi pe cei pe care îi iubeşti îmbolnăvindu-se sau murind. Cu toate acestea, cel mai mare dezavantaj ar putea fi confruntarea cu viziunea noastră toxică asupra îmbătrânirii în sine. Nu numai că acest lucru ne condamnă să ne petrecem o mare parte din vieţile noastre simţindu-ne distruşi de cât de bătrâni suntem, dar ne şi îngustează orizonturile. Imaginează-ţi doar toate drumurile neexplorate, potenţialul neexploatat, viaţa netrăită din cauza acelei mici voci din capul nostru care ne şopteşte: „Eşti prea bătrân pentru asta.” 0 privire sumbră asupra vârstei a doua poate

chiar să acţioneze ca o profeţie care se îndeplineşte. Studiile arată că expunerea la idei pesimiste legate de îmbătrânire determină persoanele mai în vârstă să aibă rezultate mai slabe la testele de memorie, auz şi echilibru şi să meargă mai încet.[5]

Mă întreb dacă nu mi s-a întâmplat şi mie ceva similar la turneul de hochei. După ce mi-a fost dezvăluit statutul de bunic rezident, prestaţia mea a fost mai slabă. Am început să joc aşa cum mi-am imaginat că joacă un bătrân? Am încercat prea tare? Nu vom şti niciodată. Dar după ce echipa mea a pierdut în semifinale, eu am părăsit turneul cu ceva mult mai valoros decât un trofeu de hochei. Am plecat cu o misiune: să învăţ
deopotrivă cum să îmbătrânesc mai bine şi cum să mă simt mai bine cu privire la îmbătrânire.

Acest lucru s-ar putea să nu fie la fel de donquijotesc precum sună. De ce? Pentru că, de îndată ce priveşti dincolo de stereotipuri, îţi dai seama că viaţa după 30 de ani nu este o coborâre jalnică în decrepitudine. Departe de aşa ceva. Gândeşte-te doar la propriul tău cerc social. Oare toţi cei pe care îi ştii intră într-o vrie mortală în ziua în care nu se mai califică – pentru o vacanţă Contiki***? Evident că nu. Dacă eşti ca mine, ştii o mulţime de oameni care o duc foarte bine la 40, 50, 60 şi chiar la mai mulţi ani. Chiar şi părinţii mei, în vârstă de w, respectiv 83 de ani, se bucură de viaţă mai mult ca oricând – călătoresc, gătesc, fac sport, socializează, studiază, lucrează atunci când au chef.

Ideea că persoanele în vârstă sunt o povară fără nicio contribuţie este în mod clar absurdă. Istoria este plină de oameni care au avut un succes fulminant în a doua parte a vieţii. La trei secole după ce Michelangelo a terminat de pictat frescele în Capela Paulină, la vârsta de 74 de ani, Giuseppe Verdi a avut premiera celei mai frumoase dintre operele sale comice *Falstaff,* pe când avea 79 de ani. Arhitectul Frank Lloyd Wright avea 91 de ani când a terminat Muzeul Guggenheim din New York. Georgia O'Keeffe a creat artă notabilă în cel de al nouălea deceniu al vieţii, iar Stanley Kunitz a devenit poet laureat în Statele Unite la vârsta de 95
de ani. Filozofi precum Kant, Gorgias şi Cato au creat cele mai bune opere ale lor la bătrâneţe. Deci, cine e mai inteligent acum, Zuckerberg?

Astăzi, sfera publică este invadată de oameni care fac lucruri extraordinare de partea „greşită" a vârstei de 50 de ani. Clint Eastwood a câştigat primul său Oscar – pentru cel mai bun regizor la vârsta de 62 de ani, iar pe al doilea, la 74 de ani. Mary Robinson luptă împotriva încălzirii globale la 70 de ani. Jane Goodall călătoreşte prin lume la 80 de ani, pentru a ţine prelegeri cu casa închisă despre munca ei cu cimpanzeii din Tanzania. Warren Buffett este pe cale să- şi sărbătorească cea de a 90-a zi de naştere în calitate de unul dintre cei mai de succes investitori din lume. La 90 de ani, Sir David Attenborough face documentare despre natură care sunt premiate, în timp ce Regina Elisabeta a ll-a participă la mai mult de 400 de evenimente pe an.

Astăzi împingem limitele a ceea ce putem cu toţii realiza la mult timp după prima tinereţe. în aceste zile, amatorii cu vârsta cuprinsă între 40 şi 49 de ani aleargă în maratonul londonez mai repede decât cei care au 20 de ani.[fi] După ce a urmat un tratament de fertilitate, o indiancă a dat naştere în r-n, la vârsta de 72 de ani, unui băiat sănătos. Un an mai târziu, un veteran al Zilei Z**** a devenit cea mai în vârstă persoană care a sărit vreodată cu paraşuta, sărind dintr-un avion de la 4 600 m, pe când avea 101 ani. în acelaşi timp, nivelurile IQ au crescut constant la toate grupele de vârstă, inclusiv la cei de peste 90 de ani. „Vestea bună este că nu a fost niciodată o perioadă mai bună în care să fii un adult în vârstă", spune Esme Fuller-Thomson, director la Institute for Life Course and Aging, din cadrul Universităţii din Toronto. Limba însăsi evoluează pentru a reflecta această idee încrezătoare. în secolul al XlV-lea, Dante spunea că bătrâneţea începe la 46 de ani. în 2017, Societatea Bătrânilor din Japonia şi Societatea Gerontologică au propus modificarea vârstei la care cineva este considerat *rojin,* sau bătrân, de la 65 la 75 de ani.

Tendinţa de a accepta îmbătrânirea ca pe un privilegiu, şi nu ca pe o pedeapsă, începe să se facă simţită tot mai mult precum o mişcare. Peste tot iau naştere grupuri – precum Age Demands Action, care acţionează în 60 de ţări – pentru a ne ajuta să profităm la maximum de vieţile noastre mai lungi. Şi guvernele se alătură cauzei. Pentru a elimina barierele şi prejudecăţile dintre tineri şi bătrâni, Ministerul Educaţiei din Franţa încurajează profesorii să dezvolte proiecte între generaţii pe parcursul anului şcolar. Pentru a încuraja învăţarea de-a lungul întregii vieţi, Singapore oferă în prezent bani tuturor cetăţenilor de peste 25 de ani, pentru a se înscrie la cursuri sau la universitate. Organizaţia Mondială a Sănătăţii a promis să transforme intervalul 2020-2030 în prima Decadă a îmbătrânirii Sănătoase.

Activişti individuali se implică şi ei. La peste 80 de ani, actriţa Jane Fonda militează – pentru a profita la maximum de ceea ce ea numeşte „al treilea act" al vieţii. De la publicarea cărţii *This Chair Rocks:* A *Manifeste Against Ageism,* în 2016, Ashton Applewhite, o scriitoare şi activistă americană plină de viaţă, a vorbit pretutindeni, de la conferinţele TED până la Naţiunile Unite. A apărut prima oară în zona mea de interes într-un moment în care ideea de a scrie despre revoluţia longevităţii mă umplea de îndoieli. Mă temeam că o carte despre îmbătrânire ar fi sumbră, plictisitoare, neatrăgătoare. Că nu ar fi suficiente veşti bune despre îmbătrânire care să le depăşească pe cele rele. Că a te împotrivi cultului tinereţii ar fi în zadar. Având nevoie
J
de o trezire la realitate, am făcut aranjamentele să trec pe la apartamentul lui Applewhite din Brooklyn, New York.

într-o dimineaţă rece de iarnă, o găsesc afară, făcând fotografii graffitiului cu mesaj politic de pe nişte panouri publicitare de pe stradă. A doua zi intenţionează să se alăture
J
unui marş pentru drepturile femeilor. Cu părul ei scurt, creţ, cu discursul la foc automat şi umorul înflăcărat, îmi aminteşte de prima mea şefă. O plac din prima secundă. La masa ei din bucătărie, plină de cărţi şi dosare, ne aşezăm la un smoothie verde (suntem în Brooklyn, la urma urmei). Una câte una, începe să-mi alunge îndoielile. „Cu cât te gândeşti mai mult la îmbătrânire, cu atât este mai fascinantă", îmi spune ea. „îmbătrânirea este ca şi cum te-ai îndrăgosti
sau ai deveni părinte: este un lucru dificil, complex şi frumos. Este modul în care trecem prin viaţă, cum interacţionăm cu societatea şi cu ceilalţi. Şi ce ar putea fi mai interesant decât asta?"

Bine, afirmaţia este digerabilă. Dar cum să depăşim aversiunea faţă de îmbătrânire, care pare să fie prezentă de când lumea şi pământul? Cum ar arăta un astfel de lucru şi, mai ales, este oare posibil? Applewhite dă din cap afirmativ. „Adevărul este că, de îndată ce scapi de groaza opresivă şi aculturalizată legată de înaintarea în vârstă, atunci tot ce tine de îmbătrânire arată mult f
mai bine", spune ea. „Totuşi, nu va fi uşor."

„Nu va fi uşor" nu înseamnă că este imposibil. Un motiv important de a fi optimişti este că tot

mai mulţi oameni din întreaga lume îmbătrânesc mai bine şi mai îndrăzneţ decât oricând altcândva. Ei
J
navighează în jurul lumii după 40 de ani; revin pe băncile şcolii după 50 de ani; întemeiază companii sau familii după 60 de ani; aleargă la maraton după 70 de ani; coordonează sau aderă la campanii politice după 80 de ani; se îndrăgostesc după ce împlinesc 90 de ani; creează artă la 100 de ani. în acest fel, aceştia cresc aşteptările cu privire la ceea ce putem face cu vieţile noastre mai lungi şi, totodată, distrug tabuul că o populaţie în curs de îmbătrânire trebuie neapărat să fie o povară.
Mai mult, sunt dovada vie că vârsta cronologică îşi pierde puterea de a ne defini şi de a ne constrânge. în aceste zile, ceea ce
contează mai mult şi mai mult nu este
I
momentul când te-ai născut, ci cum gândeşti, vorbeşti, arăţi, te mişti, exersezi, dansezi, te îmbraci, călătoreşti şi te joci. Ceea ce te va defini în viitor, mult mai mult decât vârsta, sunt alegerile pe care le iei: cărţile pe care le citeşti, programele TV pe care le vizionezi, muzica pe care o asculţi, alimentele pe care le consumi, oamenii pe care îi iubeşti, politica pe care o promovezi şi munca pe care o faci. Această schimbare coincide cu mişcarea culturală mai largă către diversitate şi libertate personală.
Acum ne exprimăm orientarea sexuală şi identitatea de gen în moduri care ar fi fost de neconceput nu cu mult timp în urmă. Vârsta poate fi următoarea frontieră. Fondat în cadrul Universităţii din Oxford, Future of Humanity Institute reuneşte principalii gânditori în matematică, filozofie şi ştiinţă – pentru a dezbate marile întrebări cu care se confruntă omenirea. Directorul său, Nick Bostrom, consideră că vârsta cronologică este de domeniul trecutului[2]: „Nu este important câţi ani au trecut de când te-ai născut, ci unde te afli în acest moment din viaţa ta; ce gândeşti despre propria persoană depinde de ceea ce eşti capabil şi de ceea ce eşti dispus să faci.”
La câteva zile după întâlnirea cu Applewhite, vizitez Cho Heng Rice Vermicelli Factory din Thailanda. Acest complex imens, întins pe o suprafaţă de 12 hectare, aflat la marginea oraşului Bangkok, produce în fiecare an mai mult de 100 de milioane de dolari în făină de orez şi fidea. Cu toate acestea, ceea ce îl face să fie cunoscut este faptul că personalul continuă să lucreze aici până la moarte sau invaliditate. Cel mai în vârstă angajat este un manager care se ocupă de întreţinere şi care se plimbă ţanţoş prin complex, cu părul vopsit neconvenţional şi cu cel mai recent iPhone legat de curea. Are 86 de ani. Implementată de fondatorul fabricii cu aproape un secol în urmă, politica de păstrare a muncitorilor în vârstă are un succes atât de mare, încât oficialii guvernamentali, ţinând seama de faptul că populaţia thailandeză îmbătrâneşte repede, prezintă Cho Heng drept un model pentru alte companii. Către sfârşitul vizitei mele, stau la taclale cu Darunee Kramwong, o femeie de serviciu de 73 de ani, angajată în companie de patru decenii. Stă pe marginea unei canapele în sala de conferinţe, senină şi atentă, ca o şcolăriţă care aşteaptă să fie interogată în biroul directorului. Cu trăsăturile sale frumoase şi zâmbetul
I
fascinant, are genul de charismă care îi face pe fotografii *Naţional Geographic* să cadă în genunchi. Vocea ei, suavă, puternică, presărând ironii, mă face să mă pierd puţin.
După ce a început pe linia de producţie, Kramwong s-a alăturat echipei care curăţă laboratoarele de înaltă tehnologie din fabrică şi încă mai lucrează în şase ture de opt ore pe săptămână. Copiii ei îşi doresc ca ea să se pensioneze, dar îi place prea mult să lucreze la Cho Heng ca să le facă pe plac.
„Sunt bună la ceea ce fac pentru că ştiu foarte bine laboratoarele, ce să curăţ şi ce să nu curăţ”, spune ea, aşezându-se puţin mai sus pe canapea. „Familia mea vrea să rămân acasă, dar eu vreau să lucrez în fiecare zi pentru că prefer să fac diverse lucruri, să fiu activă, să-mi văd prietenii, să câştig bani, să ajut oamenii. Pur şi simplu, ador să vin la fabrică.”
Când o întreb dacă se simte în vreun fel încurcată sau împiedicată de vârsta ei, Kramwong se uită la mine cu acelaşi amestec de surpriză şi milă pe care l-ar putea avea pentru o fidea deformată de pe linia de ambalare. Dimpotrivă, spune ea, cei 73 de ani ai săi sunt o medalie de onoare. Se simte bine-venită la Cho Heng şi este mândră că şi colegii mai tineri îi cer sfaturile atât pentru curăţenie, cât şi în probleme sentimentale. „îmi sunt ca nişte fraţi şi surori”, spune ea. „Câteodată mă tachinează şi îmi spun *Buni,* dar nu mă deranjează, – pentru că sunt destul de bătrână ca să le fiu bunică!” Râde şi râsul ei este atât de cald, atât de pur, încât toţi cei din cameră se alătură discuţiei în mod instinctiv. Mă f
surprind gândindu-mă: *Dacă aşa e viaţa ia 73 de ani, atunci cum să n-o aştepţi cu nerăbdare?*
îmbătrânirea este cel mai natural lucru din lume: după w luni, fiecare dintre noi va fi cu un an mai în vârstă. Cu excepţia unui progres ştiinţific de proporţii prometeice,
acest lucru nu se va schimba. Ce se poate schimba sunt *modul* în care îmbătrânim şi ceea ce *simţim* legat de asta.
Scriind această carte, scopul meu este să valorific Efectul Kramwong. Să înţeleg şi să îmbrăţişez îmbătrânirea. Să arăt cum J I
revoluţia longevităţii poate fi mai degrabă o binecuvântare decât o povară. Să descopăr cum noi toţi, singuri şi împreună, putem face ca îmbătrânirea să fie mai bună pentru toată lumea. Vom face acest lucru călătorind în lung şi în lat, pentru a învăţa de la oameni care pun cultul tinereţii la locul său, trăind fiecare etapă a vieţii după propriile reguli. Vom merge pe ringul de dans cu un DJ de 80 şi ceva de ani din Polonia, vom sta la taclale cu artişti de graffiti de vârstă mijlocie din Spania şi vom participa la primul concurs de Miss Univers pentru Seniori din Las Vegas. Ne vom întâlni cu un împătimit al jocurilor video de 80 şi ceva de ani şi vom înfrunta traficul din Bangkok alături de un şofer de autobuz în vârstă. Vom vizita nişte studenti care trăiesc într-un cămin din Olanda, un profesor de 70 de ani care le învaţă croitorie pe tinerele pasionate de modă din New York şi pe octogenarul din spatele unei revoluţii a reciclării din Beirut. Vom încerca chiar şi un lucru care se numeşte „costum de îmbătrânire”, pentru a vedea cum este să ai un corp mai în vârstă.
Această carte este şi o călătorie personală. Până la finalul ei, vreau să nu îmi mai fac griji din cauza vârstei mele. Vreau să mă
simt bine când mă uit în oglindă, când cer ajutorul atunci când nu pot să citesc scrisul mic dintr-un magazin, când joc hochei împotriva unor jucători suficient de tineri – pentru a-mi fi copii. Vreau mai mult din ceea ce are Kramwong.
Pe scurt, scopul meu este să învăţ să nu mă mai îngrozească ideea de îmbătrânire şi, poate, chiar să încep să o aştept cu nerăbdare. Am prea multe aşteptări? Hai să descoperim împreună.

Note:

* Autorul se referă la jocul de hochei cu minge pe un teren în aer liber (aşa-numitul „hochei pe iarbă”) sau în sală. La momentul respectiv, Cari Honoré juca hochei pentru echipa London Jets. *(N red.)*

** Aluzie la cartea / *Feel Bad About My Neck: And Other Thoughts on Being a Woman,* scrisă de Nora Ephron şi publicată în 2006. (N. *trad.)*

*** Companie de turism care se adresează exclusiv tinerilor între 18 şi 35 de ani. *(N. trad.)*

**** Expresia este folosită în limbajul militar şi desemnează ziua de declanşare a unei ofensive. Cea mai cunoscută Zi Z din istorie este 6 iunie 1944, când a avut loc Debarcarea din Normandia, în cadrul căreia s-a încercat eliberarea Europei de sub dominaţia nazistă. *(N. trad.)*

1 Scott Feinberg, „Judi Dench on Beating Failing Eyesight, Bad Knees and Retirement”, în *Hollywood Reporter,* 21 februarie 2014. (N. a.)

2 James Boswell, *The Life and Times of Samuel Johnson,* Wordsworth Editions, Londra, 1999, p. 849. (N. *a.)*

3 *Market Data Forecast,* „Anti-Aging Market by Demographics, by Products, by Services, by Devices, and by Region-Global Industry Analysis,Size, Share, Growth, Trends, and Forecasts (2016-2021).” (N. a.)

4 Becca R. Levy, Pil H. Chung, Talya Bedord, Kristina Navrazhina, „Facebook as a Site for Negative Age Stereotypes”, în *The Gerontologist,* vol. 54, nr. 2, 1, 2014, pp. 172-176. (N. a.)

5 Lena Marshal, „Thinking Differently About Ageing”, Tn *The Gerontologist,* vol. 55, nr. 4, 2015, pp. 519-525. Vezi şi Deirdre A. Robertson, George M. Savvy, Bellinda L. King-Kallimanis, Rose Anne Kenny, „Negative Perceptions of Aging and Decline în Walking Speed: A Self-Fulfilling Prophecy”, în *PLOS One,* vol. 10, nr. 4, 2015. De asemenea, vezi şi Suzete Chiviacowskya, Priscila Lopes Cardozoa, Aina Chalabaev, „«Age Stereotypes» Effects on Motor Learning în Older Adults”, în *Psychology of Sport and Exercise,* vol. 36, 2018, pp. 209-22. *(N. a.)*

6 „London Marathon: Middle-Aged Runners Faster Than Their Younger Counterparts”, în *Daily Telegraph,* 20 aprilie 2015. *(N. a.)*

7 Catherine Mayer, „Amortality”, în *TIME,* 12 martie 2009. (N. a.)

CAPITOLUL 1

Cum s-a demodat îmbătrânirea

îmbătrânesc... îmbătrânesc...Am să port pantalonul suflecat, tineresc.

T. S. Eliot,”Cântecul de dragoste al luiJ. Alfred Prufrock *

Shoreditch este genul de loc pe care Mark Zuckerberg l-a avut în minte atunci când a ridicat în slăvi creierele tinerilor, un loc care îl poate face pe orice om trecut de 35 de ani să se simtă puţin scos la pensie. în ultimii ani, acest colţ din estul Londrei a înflorit transformându-se într-un Silicon Valley în miniatură. Străzile înguste sunt înţesate de firme din domeniul tehnologiei şi de *start-up-* uri, la pachet cu cohorta obişnuită: baruri, restaurante de sushi, cafenele care servesc cafea preparată la rece. Tineri din toate colţurile lumii se deplasează pe scutere şi biciclete Fixie. Printre hackathon-uri** şi

— I teste beta, se relaxează şi plănuiesc cum vor domina lumea, în timp ce se înfruptă din covrigi fără gluten şi bere artizanală. Toţi ochii sunt pe acelaşi premiu: lansarea următorului miracol sau cel puţin deţinerea unor acţiuni la el.

f

Sunt în Shoreditch în seara aceasta pentru a privi energia antreprenorială dezlănţuită în afacerea îmbătrânirii. Prilejul este o prezentare de idei care promit să „accelereze inovarea pentru a îmbunătăţi viata adultilor de vârste înaintate din J J întreaga lume”. Zece *start-up-uri* vor prezenta planuri de afaceri unei audienţe formate din antreprenori, investitori şi pasionaţi de politici publice. Juraţii vor alege apoi un câştigător care va merge în finala europeană. Două întrebări ies în evidenţă deja în carnetul meu: Ce înţeleg junii turci*** din Shoreditch prin expresia „adult de vârstă înaintată”? Şi cum îşi propun să le îmbunătăţească viata?

J J

Locul de desfăşurare este London Campus, centrul Google pentru antreprenori. Când ajung, un tânăr într-o vestă strâmtă umblă de colo-colo prin faţa clădirii, precum o santinelă agitată, răstindu-se la un smartphone cu privire la o întâlnire cu investitori. „îi încântă pe deplin ideea de a face ceva cu bătrânii”, strigă el. Până acum, cam atât despre Shoreditch.

în interior, holul este festonat cu gadgeturi din tinereţea mea, care acum sunt considerate antichităţi – un ¡Mac original, un radio-tranzistor, un televizor cu tub catodic, un proiector pentru filme Super 8. Pe un perete este un slogan direct din cartea cu strategii a start-up-ului: „Mai mare. Mai luminos. Mai îndrăzneţ. Mai curajos.” Lumea s-a adunat deja în jurul unei mese, ciugulind *nachos* şi brânză *burrata.* Este un grup de tineri. îl abordez pe unul de 20 şi ceva de ani, cu barbă, să-l întreb de ce a venit la un eveniment despre procesul de îmbătrânire. „Sunt un antreprenor avid, mereu în căutarea următoarei idei mari de afaceri”, îmi spune el. „Şi îmbătrânirea este pe val în prezent.” Tonul său de mercenar mă face să tresar, dar apoi îmi amintesc că particip la un eveniment de promovare. Dacă stai să analizezi partea bună a situaţiei, sala este înţesată de oameni inteligenţi, puşi pe fapte care iau în serios îmbătrânirea şi se gândesc cum pot îmbunătăţi acest proces. Ce să nu- ţi placă la asta?

Mă aşez să ascult prezentările. Prima este – despre un gadget care măsoară riscul de a cădea şi a-ţi fractura un şold. Apoi urmează o aplicaţie pentru a reduce izolarea socială a adulţilor de vârstă înaintată prin simplificarea schimbului de mesaje şi fotografii. Următorul vorbitor este un antreprenor cu faţă de copil, care vorbeşte repede, explicând că cea mai bună modalitate de combatere a abuzului, depresiei şi malnutriţiei în rândul persoanelor în vârstă este de a digitaliza procesul de îngrijire la domiciliu. După aceea, ni se arată un scaun cu rotile „omnidirecţional”, care merge în sus şi în jos, precum şi în faţă, în spate şi în lateral. Prezentarea câştigătoare este despre un site de tip agregator**** care vinde produse destinate persoanelor ce suferă de demenţă. Fiecare dintre aceste idei poate ajuta ca lumea să devină un loc mai bun, iar zelul antreprenorilor este molipsitor. Chiar şi atunci când ridică în slăvi potenţialul de profit, cei mai mulţi vorbesc despre faptul că au fost inspiraţi de situaţia dificilă a cuiva apropiat. Câştigătorul şi-a petrecut ani de zile îngrijindu-şi mama răpusă de demenţă. Pe măsură ce aplauzele cuprind sala, mă trezesc luând parte la ovaţiile mesianice.

Cu toate acestea, mă simt şi uşor descurajat. De ce? Deoarece fiecare produs, fiecare

prezentare, fiecare plan de afaceri porneşte de la aceeaşi premisă: „să fii în vârstă” înseamnă să fii singur, fragil, să-ţi pierzi memoria, să fii imobil, trist sau vulnerabil – sau toate la un loc. Cum rămâne cu mulţimile tot mai mari de oameni fericiţi, sănătoşi, care profită la maximum de această vârstă înaintată? Nimic din cele prezentate aici nu este relevant pentru cineva ca Darunee Kramwong. Sau pentru mine, adevărul fie spus. înconjurat de toată acea *jeunesse dorée****** din Shoreditch, la cei 50 de ani care se apropie vertiginos, mă calific drept „adult în vârstă” şi, cu toate acestea, ar mai putea trece încă mulţi ani până să am nevoie de orice din ce a fost prezentat aici în seara aceasta. De ce nu a mers nimeni pe scenă cu un instrument care să-i ajute pe cei ca mine să construiască o aplicaţie? Sau pentru a-i arăta cuiva precum Kramwong cum să promoveze un *start-up* în Shoreditch?
După eveniment, când măresc coada celor care aşteaptă liberul afară, mi se pare că prezentările din această seară ilustrează, de
fapt, modul greşit în care abordăm îmbătrânirea. Când suntem rugaţi să ne imaginăm ce înseamnă să fim „în vârstă”, ne raportăm automat la cel mai prost scenariu dintre toate. Să analizăm lucrurile puţin. Ce imagini îţi trezeşte în minte îmbătrânirea? Dacă eşti ca mine sau inovatorii cu bune
I
intenţii din Shoreditch, cele care îţi dau târcoale sunt în mare parte sumbre: slăbire, decădere, incapacitate digitală, demenţă, moarte. Este portretul jalnic, respingător al lui Dorian Gray care se descompune în pod. Bătrânul din azil, care mai participă la încă un joc de bingo. Bunicuţa care nu reuşeşte să recunoască o rudă sau să-şi găsească drumul spre casă. Bunicul care nu poate să urce treptele sau să se şteargă singur la fund.
Pentru a profita la maximum de vieţile noastre mai lungi, trebuie să ne descotorosim de acest mod de gândire al celui mai rău scenariu posibil. Şi, pentru a face acest lucru, trebuie să înţelegem mai întâi de unde provine aversiunea noastră faţă de îmbătrânire şi cum de a devenit aşa de înrădăcinată.
Să începem prin a numi problema. în 1969, Robert N. Butler, un gerontolog american, a inventat termenul „ageism” pentru a descrie „stereotipurile sistematice şi discriminarea faţă de oameni pentru motivul că sunt în vârstă”. Mai târziu, definiţia s-a lărgit pentru a include şi denigrarea îmbătrânirii în sine.
Deşi stereotipurile legate de vârstă sunt de obicei crude (cei în vârstă sunt uituci, trişti, slăbiţi, irascibili, neatrăgători, plictisitori), uneori pot fi pozitive (bătrânii sunt înţelepţi) sau chiar direcţionate către tineri (milenialii sunt precum nişte fulgi de zăpadă). Dar efectul categoric este întotdeauna acelaşi: să îi pună pe toţi cei născuţi în acelaşi an în aceeaşi oală şi să ne facă pe toţi să ne simţim prost că înaintăm în vârstă.
Discriminarea pe motive de vârstă are o propunere unică de vânzare (USP******) care o diferenţiază de alte forme de discriminare ***r***
precum rasismul sau sexismul: vine cu o porţie suplimentară serioasă de autodispreţ. Un susţinător al supremaţiei albilor nu va fi niciodată negru. Un bărbat misogin este puţin probabil să se transforme într-o femeie. Dar cu totii îmbătrânim. Să te dedai ***r***
discriminării pe motive de vârstă înseamnă, prin urmare, să îţi denigrezi şi să îţi negi eul viitor. Bernardino din Siena, un misionar franciscan, spunea la începutul secolului al XlV-lea: „Toată lumea doreşte să ajungă la bătrâneţe, dar nimeni nu doreşte să fie bătrân.”'
Aşadar, cum a luat naştere discriminarea pe motive de vârstă? Punctul de plecare este cuvântul care începe cu M. Benjamin Franklin spunea că moartea şi impozitele sunt singurele certitudini în viaţă şi nici măcar cel mai inteligent contabil nu te poate ajuta să le eviţi pe ambele. în fiecare zi, în jur de 150 000 de suflete se eliberează din latul ***r*** strâns al vieţii. Şi la fel de sigură ca moartea
este dorinţa noastră de a o evita. Evoluţia
9 ***9***
ne-a înzestrat cu un instinct de supravieţuire care ne face să trecem peste orice şi să nu cedăm niciodată. Gândeste-te la Ernest Shackleton, care a traversat mările îngheţate, învolburate de furtuni din Antarctica, într-o barcă de salvare. Sau la supravieţuitorii avionului prăbuşit în Anzi care s-au hrănit cu cadavrele celorlalţi
9 pasageri pentru a rămâne în viaţă.
Chiar şi cei care cred în viaţa de după moarte rareori se grăbesc să ajungă la ea, de aici şi dorinţa de a cunoaşte nemurirea, care dăinuie de-a lungul timpului şi diferitelor culturi. *Epopeea lui Ghilgameş,* una dintre cele mai vechi opere literare, vorbeşte despre un rege sumerian care îşi doreşte să trăiască pentru totdeauna. Mai târziu, aproape fiecare alchimist din Europa medievală s-a implicat în cursa de a găsi reţeta pentru viaţa veşnică, iar câţiva împăraţi din dinastia Tang din China au pierit după ce au dat pe gât elixire ale tinereţii amestecate cu mercur sau plumb.
Ba mai mult, dorinţa de a înşela moartea s-a accentuat în lumea modernă. Imortalitatea de tip virtual este iminentă, acum că firme precum Forever Identity şi Eternime transformă clienţi în avataruri digitale şi holograme care vor trăi mult după ce aceştia îşi vor da ultima suflare. în lumea offline, miliarde de dolari sunt pompaţi în cursa – pentru a opri îmbătrânirea. Una dintre multele teorii care sunt acum dezbătute este că îi putem întineri pe bătrâni cu transfuzii de sânge de la tineri. Mişcarea de a „vindeca” moartea are chiar şi o figură memorabilă, un gerontolog numit Aubrey de Gray, care, înarmat cu o barbă ca din Vechiul Testament şi o prezentare PowerPoint, călătoreşte în lung şi în lat spunând publicului că prima fiinţă umană care va trăi 1000 de ani s-ar putea să fie deja în viaţă.
Cu toate acestea, eradicarea morţii ţine mai mult de genul ştiinţifico-fantastic decât de ştiinţă. în ciuda vieţilor noastre tot mai lungi, rămânem programaţi, la nivelul nucleului nostru celular, să murim. Cercetătorii de la Universitatea din Arizona au folosit modele matematice pentru a arăta că oprirea procesului de îmbătrânire cu totul, în organisme complexe, multicelulare precum fiinţele umane, este la fel de nerealistă precum fata morgana. „îmbătrânirea este inevitabilă din punct de vedere matematic – cu adevărat inevitabilă”, spune Joanna Masei, profesoară de ecologie şi biologie evolutivă şi autor principal al studiului. „Logic, teoretic sau matematic, nu există nicio scăpare.”
Faptul că moartea, distrugătoarea lumilor, ne aşteaptă pe toţi transformă îmbătrânirea în inamicul nostru. Cum să nu o facă? Cu fiecare an, fiecare lună, fiecare săptămână, fiecare zi, fiecare minut ajungem tot mai aproape de sfârşitul pe care nimeni nu îşi doreşte să-l atingă. Chiar şi cel mai mic semn de îmbătrânire – un rid, un fir de păr alb, o încheietură care trosneşte – este o altă amintire că doamna cu coasa vine spre
noi, că timpul pe care îl mai avem ca să facem toate lucrurile pe care ni le dorim este pe terminate.
Frica de moarte este, probabil, mai acută în zilele noastre. Nu numai că secularizarea ne- a

deposedat de consolarea vieţii de apoi, dar ne-am bătut joc de toată povestea asta cu muritul. în cea mai mare parte a lumii, moartea a fost supusă medicalizării şi instituţionalizată. Când ne apropiem de sfârşit, abordarea standard este să facem tot posibilul – indiferent de costul în bani, durere, suferinţă şi pierdere a demnităţii – să rămânem în viaţă. „Ne imaginăm că putem aştepta până când medicii ne vor spune că nu mai pot face nimic altceva pentru noi. Dar se întâmplă rareori ca medicii să nu mai poată face nimic", scrie chirurgul Atul Gawande în cartea sa *Să vorbim despre moartei* „Pot administra medicamente toxice cu o eficacitate necunoscută, fac intervenţii chirurgicale pentru a încerca să îndepărteze o parte din tumoră, introduc un tub de alimentare dacă o persoană nu poate mânca: există întotdeauna ceva ce pot face." Acest lucru ne poate transforma ultimele zile, săptămâni sau chiar luni într-un iad demn de picturile lui Hieronymus Bosch, lăsându-ne să murim conectaţi la aparate şi înconjuraţi de personalul medical. Am văzut cu toţii acest scenariu jucat în drame TV sau în propria noastră viaţă – şi ne dă un fior rece pe şira spinării. Cu ce rămân eu din asta: „Dacă îmbătrânirea duce în acest punct, nu vă bazaţi pe mine."

Chiar şi fără umbra morţii, îmbătrânirea se supune unei presiuni patetice, schimbându- ne în moduri nedorite. începe uşurel, cu o rezistenţă, putere şi libido scăzute, vederea şi auzul deteriorate şi un declin al memoriei pe termen scurt. în decrepitudinea noastră, lucrurile pot deveni cu adevărat urâte. Shakespeare, ca de obicei, a vorbit despre asta cel mai bine. în discursul „şapte vârste ale omului" din *Cum vă place,* el descrie ultimul capitol înainte de moarte ca o „a doua copilărie şi o totală uitare, fără de dinţi, fără de ochi, fără de gust, fără orice". Nu este de mirare că îmbătrânirea este exclusă din orice paradis sau utopie imaginate vreodată.

Desigur, nu toată lumea trăieşte nivelurile de suferinţă ale lui Shakespeare la sfârşitul vieţii. Dinţii sunt într-o stare mai bună în f ***9***
zilele noastre şi multi dintre noi ne
I f
menţinem într-o condiţie fizică mulţumitoare
9 ***99***
până în ziua când cădem din picioare. Alţii doar suportă o perioadă scurtă de „fără orice". Problema este că niciunul dintre noi nu ştie cu siguranţă cum se va desfăşura actul nostru final — şi tentatia este să ne I ***9***
imaginăm cel mai rău scenariu posibil, mai ales acum când medicina modernă a inventat un milion de modalităţi de a ne
9
menţine în viaţă mult timp după ce am putea prefera să fim deja oale şi ulcele. „S-ar putea să fie mai multă teamă acum cu privire la îmbătrânire pentru că nu este niciun dubiu că nu se va întâmpla: trebuie să fii cu adevărat ghinionist ca să nu trăieşti până la 70 de ani şi mai bine", spune Pat Thane,
expert în istoria îmbătrânirii, în cadrul King's College London. „Problema este că nu ştii în ce stare vei fi atunci când vei ajunge acolo." Această incertitudine este amplificată de reticenţa noastră de a ne gândi serios la eul nostru viitor. îmi amintesc destul de clar cum eram la 40, 30 sau la 20 de ani, iar orice lacune din memoria mea pot fi umplute prin vizionarea clipurilor video şi fotografiilor de atunci, recitind ceea ce am scris la momentul respectiv sau consultându-i pe cei care mă cunoşteau atunci. Simt o legătură puternică cu eul meu mai tânăr. Prin contrast, eul meu viitor este un necunoscut absolut.

Viaţa mea şi-ar putea schimba cursul într-un milion de feluri, astfel încât să îmi compun un portret al meu la 60 sau la 70 de ani, ca să nu mai zic 80 sau 90 de ani, pare echivalentul cognitiv al încercării de a înţelege cartea *Infinite Jest********. Sarcina este cu atât mai dificilă din cauza felului în care am fost concepuţi. Strămoşii noştri vânători-culegători nu aveau niciun motiv să se gândească la viitor sau să îşi facă planuri pentru că trăiau în prezent, concentrându-se asupra a ceea ce trebuia făcut pentru a supravieţui unei alte zile. „Am fost orientaţi dintr-o perspectivă evoluţionistă să acordăm atentie *r r*
momentului de faţă, iar prezentul are o forţă puternică asupra noastră", spune Hal Hershfield, psiholog la UCLA Anderson School of Management, la Universitatea din California. „Pur şi simplu nu am fost
proiectaţi să ne gândim la viitorul pe termen lung şi acest lucru creează o disociere emoţională fundamentală cu şinele nostru ***r***
mai în vârstă."

Această disociere alimentează discriminarea pe motive de vârstă în două moduri. în primul rând, le permite celor mai întunecate prejudecăţi ale noastre cu privire la îmbătrânire să înflorească fără oprelişti. în al doilea rând, este mai uşor să-i bagi pe cei mai în vârstă în aceeaşi oală etichetată „Alţii".

Dar dacă ne străduim să ne imaginăm viitorul, ca să nu mai vorbim despre a vedea lucrurile bune din el, poate că există speranţă ca eul nostru îmbătrânit să fie găsit şi în trecut. înţelepciunea obişnuită ne spune că trecutul a fost o perioadă de aur pentru îmbătrânire, că înaintarea în vârstă nu era privită ca o povară de către strămoşii noştri, deoarece bătrânii erau foarte respectaţi. Să fi stat lucrurile vreodată astfel? Şi, dacă da, ce ne spune acest lucru despre susţinătorii discriminării pe motive de vârstă de astăzi?

Desigur, puteau să existe aspecte pozitive ale îmbătrânirii în trecut. Bătrânii îsi dobândeau cinstea şi onoarea prin îndeplinirea unor roluri-cheie în societăţi tradiţionale: strângând mâncare; învăţându-i pe tineri să facă arme, unelte, coşuri şi haine; îngrijindu-şi nepoţii; servind în calitate de conducători şi consilieri politici şi
spirituali. Cunoştinţele lor despre istorie, cântece şi medicină i-au transformat într-un fel de Google al epocii de dinaintea limbajului scris. Un proverb african spune: „Când un bătrân moare, o bibliotecă arde." Multe dintre marile civilizaţii au păstrat cu sfinţenie con-sideratia deosebită fată de ***r r r***
vârstă în legile lor. Bătrânii stăteau în vârful ierarhiei confucianiste, iar copiii puteau fi pedepsiţi pentru maltratarea părinţilor vârstnici în Grecia antică. Atât în imperiul Maya, cât şi în cel Inca, tinerii erau obligaţi să arate o supunere absolută faţă de bătrânii lor. La fel cum bărbaţii în vârstă vorbeau f
întotdeauna primii în consiliile publice din Atena, Sparta şi Roma, casele de rugăciuni puritane din America colonială rezervau cele mai onorante locuri pentru cei mai în vârstă membri ai congregaţiei. Chiar şi cei care au orchestrat Revoluţia Franceză, foarte dispreţuitori faţă de tradiţie, au încercat să facă din respectul pentru vârstă o datorie patriotică. Au creat o nouă sărbătoare naţională, *Fête de la Vieillesse,* în care oraşele le acordau un omagiu cetăţenilor mai în vârstă, decorându-le casele, făcând parade cu ei pe străzi şi cântând imnuri seculare în care le proclamau virtutea. Un astfel de imn, cântat la Toulouse în 1797, suna astfel:

Dar aflati că la această vârstă onorabilă,înţeleptul ajunge doar prin pace. Numai aceasta conferă o sănătate durabilă. Cei răi nu cunosc niciodată bătrâneţea.

într-adevăr, unii au interpretat ajungerea la o vârstă foarte înaintată ca dovadă a forţei, a disciplinei şi a virtuţii. Prin urmare, nu era neobişnuit să îţi adaugi ani la vârsta reală, după cum probabil a făcut-o Old Parr. în 1647, Thomas Fuller, cleric şi cărturar englez, a avertizat că „mulţi bătrâni îşi setează ceasul vârstei prea repede odată ce trec de 70 de ani şi înaintând cu 10 ani în 12 luni, ajung să aibă 80 de ani. Chiar aşa, în decurs de un an sau doi, ajung să aibă chiar şi 100."

Pe lângă cinste şi onoare, vârsta putea conferi şi o influenţă politică reală. Trebuia să ai cel puţin 50 de ani ca să fii jurat în Grecia antică. Cicero, politician roman din secolull î.Hr., a ridicat în slăvi „gloria supremă a senectuţii (,..)puterea, autoritatea şi influenţa sa". în timpul Renaşterii, Veneţia a ales ca importantul titlu de doge să îi fie atribuit celui mai experimentat bătrân. în general, de-a lungul istoriei şi civilizaţiilor, taţii îşi exercitau puterea asupra urmaşilor lor controlând pământul familiei până la moarte. în Europa secolelor al XVII-lea şi al XVIII-lea, tinerii au încercat să dobândească o fărâmă din acea cinste, onoare şi influenţă îmbrăcându-se astfel încât să arate mai în vârstă. Purtau peruci pudrate şi veşminte croite special pentru a da impresia unor umeri strâmţi, rotunjiţi, talii şi şolduri mai dezvoltate şi chiar o coloană vertebrală uşor curbată.

Un alt avantaj din trecut: era mult mai puţin probabil să fii desconsiderat din cauza vârstei tale cronologice. Registrele erau atât de puţine şi cei care aveau cunoştinţe de
l ***r*** ***t*** ***t*** ***9***
aritmetică erau atât de rari, încât majoritatea strămoşilor noştri nu aveau decât o idee vagă despre adevărata lor vârstă. De-abia în 1900, guvernul american a adăugat în formularele de recensământ o secţiune – f pentru data naşterii. Referirile îngrijorate cu privire la împlinirea a 30,40 şi 50 de ani sunt rare în documentele istorice deoarece numerele în sine nu aveau cine ştie ce semnificaţie sau putere intrinsecă. Ideea de a trece printr-o „depresie cauzată de aniversări" i s-ar fi părut caraghioasă unui ţăran din Europa medievală sau unui funcţionar din dinastia Qin, deoarece a avea o anumită vârstă pe hârtie nu te expunea la un torent de prejudecăţi. în schimb, ceea ce te definea erau etapele importante – serviciul, căsătoria, paternitatea, doliul, moştenirea – care se puteau întâmpla la aproape orice vârstă.

Să comparăm acest lucru cu ceea ce se întâmplă în zilele noastre, când a nu şti ce vârstă ai este interpretat ca un semn de dizabilitate cognitivă, vârsta cronologică determinând foarte multe lucruri în viata ***r*** noastră: ce anunţuri apar pe reţelele de socializare; cât de mult plătim pentru asigurare; când putem să cumpărăm ţigări şi alcool, să facem sex, să studiem, să votăm, să intrăm în armată, să câştigăm salariul minim, să ne pensionăm, limita de vârstă – pentru pensie, să ne înscriem într-o comunitate de pensionari. în zilele noastre, atunci când suntem întrebat! ce vârstă ***r***
avem, mulţi dintre noi se agită puţin înainte de a răspunde deoarece calculăm în minte ce presupuneri vor face alţii, ce prejudecăţi vor lua naştere, odată ce numărul este spus cu voce tare. O să creadă că sunt prea tânăr sau prea bătrân? Că duc lipsă de experienţă sau de energie? Că îmbătrânesc frumos sau urât? Nu e de mirare că unul dintre primele răspunsuri care apar atunci când tastezi fraza „Mint cu privire la..." pe Google este „vârstă". Sau că Tinder te poate taxa suplimentar pentru a-ţi ascunde vârsta. Sau că în California s-a adoptat o lege care le oferă angajaţilor din industria cinematografică dreptul de a-şi exclude ziua de naştere din profilurile lor, în bazele de date online ale filmelor. „Fără astfel de bariere de vârstă clare, oamenii din trecut erau judecaţi mult mai mult în funcţie de modul în care arătau, se prezentau şi se comportau", spune Thane. „Suntem mult mai conştienţi de vârsta noastră şi probabil că acest lucru face ca înaintarea în vârstăsă fie mai dificilă."

Chiar şi aşa, istoricii îşi dau ochii peste cap când sunt între-bati dacă trecutul a fost o f epocă de aur pentru înaintarea în vârstă. Nu a fost. Pentru început, lipsa medicinei moderne a făcut ca boala, decrepitudinea şi moartea să fie mult mai greu de îndurat. Şi nici îmbătrânirea nu garanta întotdeauna că vei avea parte de cinste, onoare şi influenţă. Când bătrânii lor deveneau o povară, adesea societăţile tradiţionale îi ucideau cu o ***r*** ***r***
cruzime barocă. Amerindienii Hopi îi abandonau în colibe speciale; samoanii şi indienii Ache din Paraguay îi îngropau de vii; locuitorii regiunii Bactria din Asia Centrală îi dădeau câinilor drept hrană; turco-mongolii preferau ca metodă sufocarea. în Sardinia antică, bătrânii erau aruncaţi de pe stânci. Populaţia Ojibwa din jurul Lacului Winnipeg, masageţii şi indienii Padaei din Asia alegeau sacrificii ritualice. în Siberia de Nord, dacă erai prea bătrân ca să mai poţi vâna, trebuia să te sinucizi umblând prin zăpadă.

Mai mult decât atât, indiferent de ce avantaje te bucurai în trecut, odată cu înaintarea în vârstă, acestea erau distribuite inegal, bărbaţii din elită fiind beneficiarii principali. îmbătrânirea era rareori o binecuvântare pentru femei sau pentru săraci. Alături de spectacolele publice de demonstrare a respectului care au avut loc de-a lungul istoriei, circula şi un curent de dispreţ şi respingere a persoanelor în vârstă. Artiştii, dramaturgii şi filozofii îi prezentau adesea ca fiind fragili, plini de sine, urâţi, lacomi, înguşti la minte, maliţioşi şi inacceptabil de libidinoşi. Chiar în condiţiile în care se bucurau de cele mai bune strane bisericeşti, bătrânii din America colonială erau ţinta dispreţului din cauza vârstei. Increase Mather, un preot puritan, s-a plâns că „tratarea persoanelor în vârstă cu un limbaj lipsit de respect şi batjocoritor numai din cauza vârstei lor este un păcat foarte mare în faţa lui Dumnezeu, şi cu toate acestea, cât de obişnuit este să spunem despre cutare sau cutare persoană că e bătrână, într-un mod plin de dispreţ faţă de vârsta ei". Creştinii timpurii se temeau că

Dumnezeu însusi avea o înclinaţie de a discrimina persoanele în vârstă. Psalmul 71 conţine o pledoarie cât se poate de relevantă: „Nu mă lepăda la vremea bătrâneţii; când mi se duc puterile, nu mă părăsi!"********

Thane reaminteşte de consensul dintre istorici atunci când spune: „Este pur şi simplu o aberaţie că în trecut oamenii erau respectaţi pentru că erau bătrâni."

Făurirea lumii moderne a făcut ca îmbătrânirea să fie încă şi mai puţin atrăgătoare. înainte de secolul al XVI-lea, oamenii nu credeau în progres.[2] Perspectiva dominantă în majoritatea culturilor era că lumea era fie în stagnare, fie în declin. Dacă exista un viitor mai bun pe care să îl aştepţi cu nerăbdare, acela era în viaţa de apoi. Toate acestea s-au schimbat, totuşi, când Revoluţia Ştiinţifică ne-a oferit puterea de a remodela lumea, transformând ideea de progres într-un articol de credinţă şi într-o stea culturală călăuzitoare. De îndată ce s-a înrădăcinat credinţa că, de fapt, condiţia umană poate fi îmbunătăţită, îmbătrânirea – fără a mai menţiona şi moartea – a început să arate ca spărgătorul de petreceri absolut: însemna ratarea viitorului mai bun promis chiar aici, pe Pământ.

Trecerea de la societăţile agrare la cele industriale a pus şi mai mult în umbră vârsta mai

înaintată. Taţii şi-au pierdut influenţa pe măsură ce au apărut noi locuri de muncă care le-au permis copiilor lor să prospere după propriul plac. Răspândirea alfabetizării a făcut ca toate cunoştinţele altădată
I f
posedate de oamenii mai în vârstă să ajungă la îndemâna tuturor. Tehnologia aflată într-o schimbare rapidă a făcut ca noile competenţe să fie mult mai râvnite decât experienţa şi abilităţile de calitatea a doua. Limba în sine reflecta şi ea declinul vârstei. Multe cuvinte folosite pentru a descrie persoanele mai în vârstă într-o manieră neutră sau măgulitoare – de la „senior" şi „moş" la „babac" şi „moşneag" – au căpătat înţelesuri peiorative de-a lungul ultimelor secole. Cândva medalie de onoare pentru soldaţii din armata lui Napoleon, expresia „vechea gardă" a ajuns să însemne reacţionar şi corupt.
Pe măsură ce speranţa medie de viaţă a început să fie din ce în ce mai mare, la fel s-a întâmplat şi cu angoasa în privinţa populaţiei încărunţite. Pentru a se ocupa de rândurile tot mai numeroase ale celor care erau, conform spuselor unui lider de sindicat american, „prea bătrâni ca să muncească, prea tineri ca să moară", statele moderne au început să dezvolte sisteme naţionale de pensii spre sfârşitul secolului al XlX-lea, lucru ce s-a dovedit o binecuvântare şi un blestem deopotrivă. Avantajul a fost că milioane de oameni au fost salvaţi din
J
ghearele sărăciei în ultimii lor ani pe pământ. Dezavantajul a fost că ne-a făcut pe toţi prizonieri într-un ciclu de viaţă cu trei etape – educaţie, muncă remunerată, relaxare la pensie – care a încorporat ideea
că undeva, în jurul vârstei de 60 de ani, ne transformăm instantaneu din producători în beneficiari. într-o cultură care măsoară valoarea personală prin aportul nostru la PIB, acea etapă finală, chiar şi atunci când este redenumită „anii de aur", a ajuns să semene cu traiul pe spinarea altora. în 1967, formaţia The Beatles se întreba deja: „Vei mai avea nevoie de mine, mă vei mai hrăni când voi avea 64 de ani?"********
Explozia tinereţii din anii '60 a erodat şi mai mult farmecul îmbătrânirii. Omenirea a admirat dintotdeauna vigoarea, fertilitatea şi frumuseţea tinerilor – mitologia greco- romană este o odă adusă organismelor fertile –, dar a fi tânăr a fost rareori un scop în sine. Acest lucru s-a schimbat atunci când cultura tineretului, pe fondul exploziei natalităţii de după război, a cucerit lumea prin haine, muzică, artă, argou şi atitudine. Deodată, pentru prima oară în istorie, tineretul era la modă, stârnind invidie şi entuziasm, lucru ce a pus o ţintă care sărea în ochi pe fruntea oricui arăta puţin mai trecut prin viaţă. în filmul *0 zi cu Beatles*^^^^^,* lansat în 1964, cvartetul cu părul rebel s-a amuzat fără milă pe seama unui personaj în vârstă. „Săracul de el", au strigat. „Nu se poate abţine să nu fie bătrân." Cinci ani mai târziu, referindu-se la discriminarea pe motive de vârstă, Butler a inventat termenul de *ageism.*
Individualismul feroce al timpurilor noastre îi conferă acestui tip de discriminare un stimulent suplimentar. Un adevăr dur este că
înaintarea în vârstă se traduce deseori printr- o dependenţă mai mare de ceilalţi. Acest lucru ar putea fi ceva banal precum a te baza pe o pereche de ochi mai tineri pentru a citi scrisul mic dintr-un magazin de hardware. Sau ar putea însemna să ai nevoie de ajutor – pentru a face baie, pentru a merge la toaletă sau pentru a plăti facturile. Indiferent de tipul de ajutor, dependenţa este o slăbiciune într-o cultură care premiază bizuirea pe propriile puteri.
Consumerismul modern vine şi el să înrăutăţească şi mai mult lucrurile. Consolidează mantra că ce e mai tânăr este mai bun prin fetişizarea noului în detrimentul vechiului. De asemenea, face ca îmbătrânirea să fie percepută ca o problemă ce poate fi rezolvată doar dacă investim suficient timp, bani şi energie. Mesajul care se aude din toate părţile este unul crud şi clar: îmbătrânirea este pentru rataţii care nu încearcă destul.
Dacă eşti în căutarea unui studiu de caz privind modul în care modernizarea alimentează discriminarea pe motive de vârstă, Asia de Est este exemplul perfect. Multe ţări din regiune, în special Japonia, Coreea, Vietnam, Singapore şi China, au o lungă tradiţie de pietate filială şi de respect – pentru bătrâni, cu rădăcini în confucianism. Teoria este că reciprocitatea – tu ai grijă de mine când sunt tânăr şi eu o să am grijă de tine când eşti bătrân – reduce anxietatea legată de îmbătrânire. în anii '30, Lin Yutang, un eseist chinez influent, a susţinut că oamenii din Est aşteaptă cu nerăbdare să îmbătrânească, în timp ce occidentalii se tem de asta. Chiar şi astăzi, în multe ţări asiatice, persoanele în vârstă se bucură încă de un statut privilegiat – cel puţin pe hârtie. Japonezii folosesc sufixul onorific ,,-san" – pentru a semnala veneraţia pentru vârstnici şi au o sărbătoare naţională numită *Respect pentru Ziua Vârstnicilor,* plină de daruri, toasturi şi petreceri. Mass-media din Japonia prezintă în mod obişnuit persoane în vârstă care dovedesc reuşite fizice impresionante sau îşi lasă moştenire tot felul de abilităţi, de la kabuki******** până la confecţionarea încălţămintei. Coreenii dau o f /
petrecere uriaşă cu ocazia celei de-a 60-a aniversări a unei persoane. Conform tradiţiei, copiii din China învaţă de secole întregi să îşi respecte bătrânii citind poveşti populare clasice, cunoscute sub numele de *Cele 24 de poveşti exemplare despre pietatea filială.* într-una, un copil intră într-un roi de ţânţari pentru a-şi salva mama şi tatăl. Alta f fI I I
prezintă un băiat care sugrumă un tigru – pentru a-şi salva tatăl.
Cât de profund a fost respectul pentru personele în vârstă din Asia de Est este o temă deschisă dezbaterilor, dar este evident că s-a diminuat. învăţaţii de pe întregul teritoriu amintit o iau acum pe urma colegilor occidentali, prezentând populaţia încărunţită ca pe o problemă. Cultura pop locală, cu starletele sale de tip Manga şi formaţii de puştani, cu stilul Uniqlo,
Pokémon şi Gangnam, se adresează în special tinerilor, provocând o explozie în chirurgia cosmetică. Specialiştii în resurse umane din Asia de Est raportează că persoanele în vârstă în căutarea unui loc de muncă îsi şterg usor-usor data de naştere
I I *W f f I*
din CV. în timpul unui conflict diplomatic din 2017, Ministerul de Externe al Coreei de Nord a jucat cartea legată de vârstă, numindu-l pe preşedintele american Donald Trump „neu-kdari", un termen peiorativ ce desemnează o persoană în vârstă. Chiar şi politicienii dornici să-şi continue cariera simt acum presiunea de a renunţa din cauză că sunt prea în vârstă. Când Yasuhiro Nakasone, fost prim-ministru al Japoniei, a fost obligat să se retragă în 2003 la vârsta de 85 de ani, a scris un haiku pasiv-agresiv— prin care şi-a exprimat consternarea: „Totul este teatru uman/ Soarele tomnatic apune acum."
Contractul confucianist între generaţii este şi el din ce în ce mai vulnerabil pe măsură ce tot mai mulţi asiatici aleg să-şi ducă părinţii în vârstă în aziluri, în loc să împartă acelaşi acoperiş cu ei. Japonezii se plâng acum de „kaigo-jigoku", sau de „calvarul îngrijirii", şi spun că tinerii aspiră la două lucruri în viaţă: să aibă o maşină şi să nu trăiască cu babacii. Alarmată de

această schimbare, China a făcut demersuri pentru a asigura statutul cetăţenilor săi în vârstă. În 2012, autorităţile din Beijing au publicat o versiune modernă a manualului tradiţional pentru pietate filială. „învaţă-ţi mama şi tatăl să folosească internetül", se sugerează în el. „Vizitează-i cât mai des posibil cu prilejul sărbătorilor." Pentru a ajuta cu aceasta din urmă, China a adoptat o lege prin care îi obligă pe adulţi să-şi viziteze părinţii în vârstă şi forţează companiile să le ofere angajaţilor timpul liber pentru a face acest lucru.

Afirmaţia lui Yutang că Estul ar fi fost cândva mai puţin discriminatoriu faţă de vârstă decât Occidentul ar trebui să ne dea speranţă. De ce? Pentru că ne reaminteşte că atitudinile fată de îmbătrânire nu sunt bătute în cuie. Poate că flintele umane sunt concepute să admire trupurile tinere şi să se ferească de tot ceea ce prevesteşte moartea, dar, dincolo de asta, ceea ce simţim cu privire la îmbătrânire este modelat de cultură – şi acest lucru înseamnă că poate fi remodelât.

Plăcile tectonice încep deja să se mişte. Toată energia antreprenorială la care am fost martor în Shoreditch arată că mişcarea este pe cale să ne schimbe abordarea faţă de îmbătrânire, făcându-ne mai degrabă să profităm la maximum de anii din urmă decât să ne ferim de ei. Dacă în ultimul secol discriminarea pe motive de vârstă a fost din ce în ce mai mare, atunci poate reuşim să o reducem în secolul următor.

Note:

* T.S. Eliot, *Opere poetice. 1909-1962,* traduceri de Şerban Foarţă, Mircea Ivănescu, Sorin Mărculescu şi Adriana-Carmen Racoviţă, Bucureşti, Editura Humanitas, 2011. *(N. red.)*

** Eveniment în care mai multi programatori participă sau colaborează la dezvoltarea unui proiect de software. *(N. trad.)*

*** Junii Turci a fost numele unei coaliţii a unor f grupuri cu diferite orientări care susţineau reforma administraţiei Imperiului Otoman. în prezent, expresia se referă la membrii unei organizaţii care au vederi progresiste şi urmăresc preluarea puterii. *(N. trad.)*

**** Tip de site care strânge informaţii din mai multe surse, punându-le într-un singur loc, de unde pot fi accesate mai uşor de utilizatori. *(N. trad.)*

***** „Tinereţe de aur", în fr. în orig. *(N. trad.)*

****** Acronim pentru *unique selling proposition. (N. red.)*

******* Bestseller de David Foster Wallace apărut în 1996. *(N. trad.)*

******** *Psalmii* 71:9, conform traducerii lui Dumitru Cornilescu. *(N. red.)*

******** Versuri ale melodiei „When Km Sixty Four". *(N. red.)*

******** în original, A *Hard Day's Night. (N. red.)*

******** Gen de teatru tradiţional japonez. *(N. trad.)*

8 Atul Gawande, *Being Mortal,* Profile Books, Londra, 2015, p. 73. *(N. a.)* Vezi şi ediţia în limba română, *Să vorbim despre moarte. Despre boală, medicină şi ce contează cu adevărat la sfârşitul vieţii,* Editura Litera, Bucureşti, 2015. *(N. red.)*

9 Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Mankind,* Vintage, Londra, p. 294. (N. a.) Vezi şi ediţia în limba română, *Sapiens, Scurtă istorie a omenirii,* Editura Polirom, Bucureşti, 2018. *(N. red.)*

10 David Pilling, „How Japan Stood up to Old Age", în *Financial Times,* 17 ianuarie 2014. *(N. a.)*

CAPITOLUL 2

Mişcarea: un corp sănătos

Corpul nostru este o maşină de trăit. Este destinat acestui lucru, aceasta este natura sa.
Lev Tolstoi

Proiectarea unei maşini pentru un şofer vârstnic era o sarcină dificilă în trecut. Inginerii tineri nu ştiau ce înseamnă să îţi pui centura de siguranţă când ai articulaţiile rigide. Sau să cobori de la volan când nu prea ai echilibru. Citirea unui tablou de bord cu o vedere slăbită nu făcea parte din experienţa lor de viaţă. Nici învârtirea butoanelor cu degete atinse de artrită sau cu un simt tactil diminuat.

Toate acestea s-au schimbat la începutul anilor 2000, când Nissan, o firmă japoneză, a inventat un costum care simulează limitele fizice impuse de îmbătrânire. Purtarea unui astfel de costum adaugă vârstei reale aproximativ 30 de ani, lucru ce îţi poate deschide ochii într-un mod remarcabil. Ştiind cum se simte să trăieşti într-un corp mai bătrân a făcut ca procesul tinerilor ingineri de la Nissan de a proiecta maşini pentru şoferii mai în vârstă să fie mult mai uşor. Astăzi, „costumele de îmbătrânire" sunt utilizate în întreaga industrie auto, dar şi în alte scopuri. Arhitecţii, de exemplu, le folosesc pentru a proiecta aziluri de bătrâni.

Acum mi-a venit şi mie rândul. Una dintre principalele mele îngrijorări legate de îmbătrânire este că trupul mă va trăda, că durerile şi rigiditatea pe care o să le simt la sfârşitul celei de-a cincea decade vor fi vestitori ai declinului apocaliptic care va veni, că ziua când va trebui să-mi urc în pod crosa de hochei va sosi mult mai devreme decât mi-as dori. Este o teamă care răsună de-a lungul veacurilor, întărită de relatări sumbre din partea oamenilor profund afectaţi de senilitate. Cu mai mult de 4 500 de ani în urmă, un scrib egiptean în vârstă scria: „Slăbiciunea m-a ajuns... Inima adoarme istovită în fiecare zi. Ochii sunt slabi, urechile sunt surde, forţa dispare din cauza oboselii inimii, iar gura este mută şi nu poate vorbi... Oasele suferă de vârstă înaintată... Tot gustul a dispărut. Ceea ce face bătrâneţea din oameni este diabolic în toate privinţele." Scriitorul Philip Roth relua în acelaşi registru, cu o concizie înspăimântătoare: „Bătrâneţea nu este o luptă; bătrâneţea este un masacru."

Pentru a-mi înfrunta teama de îmbătrânire, poate chiar să o înving, trebuie să experimentez pe propria piele cum este să ai un corp mai bătrân – şi singurul mod în care pot să fac acest lucru este să încerc un costum de îmbătrânire. Cel mai apropiat costum de casa mea este găzduit în campusul Universităţii South Bank, o imensitate portocalie de sticlă şi beton, nu departe de Teatrul Globe din Londra, unde a fost interpretat pe scenă discursul lui Shakespeare despre cele „şapte vârste ale omului", cu 400 de ani în urmă. Costumul este folosit pentru a creşte empatia în rândurile medicilor, îngrijitorilor şi asistentelor medicale, şi ca instrument de cercetare.

Sheelagh Mealing, o fostă asistentă medicală cu accent de Yorkshire şi o atitudine foarte serioasă, este custodele oficial al costumului. în ciuda unei intervenţii

J chirurgicale recente la nivelul şoldului, merge plină de viaţă, ca şi cum ar face încă vizite pe secţie. Stând în biroul ei înghesuit, ard de nerăbdare să-mi pun costumul, dar insistă ca mai întâi să-mi fac o verificare a stării de sănătate. întrebările vin una după alta: Urmez vreun tratament? Am vreo boală de inimă? Probleme respiratorii? Tulburări musculo-scheletice? Care este condiţia mea

J fizică în general? „Trebuie să fim siguri că poţi face faţă presiunii pe care o va exercita costumul", spune ea. Presiune? Este un corp mai bătrân atât de extenuat, încât să trebuiască

să semnezi mai întâi o declaraţie
J de pe proprie răspundere? îmi simt inima cât un purice.
Odată ce scăpăm de hârţogărie, Mealing deschide o cutie mare aşezată pe podea. Se pare că, de fapt, costumul nu este format dintr-un singur articol, ci mai degrabă dintr-o serie de piese care arată ca armura folosită în sporturile de contact sau la dezamorsarea bombelor. Totul – căptuşeala, mănuşile,
bretelele, greutăţile, vesta, ¡mobilizatorul gâtului, bocancii – este negru şi prins cu catarame şi curele cu scai. Este nevoie de zece minute bune ca să îmbraci toate piesele.
Echipat şi arătând ca Robocop-ul unui sărac, mă ridic în picioare. Deşi mă simt mai greu şi puţin mai instabil, prima mea reacţie este un hybris în toată regula. *Pentru ce atâta agitaţie?* mă gândesc în sinea mea. *Nu este foarte rău. Roth este în mod evident un melodramatic.* Dar Mealing de-abia a început. Pentru a-mi altera auzul, mă pune să îmi înfig dopuri de spumă în urechi şi să- mi pun şi căştile peste. Apoi vine momentul să-mi pun o pereche de ochelari pentru a-mi afecta vederea. Mealing mă invită să aleg o boală dintr-o listă tipărită, care include orice, de la cataractă până la retinită pigmentară, până la degenerare maculară. E ca şi cum ai comanda o cafea la Starbucks. Aleg glaucomul. De îndată ce îmi pun ochelarii, vederea mi se întunecă foarte mult, rămânând doar un cerc mic, alburiu în mijloc. Este ca şi cum te-ai uita printr-un hublou murdar.
Acum este timpul să mergem la plimbare. Mealing mă conduce din biroul ei în hol şi de-acolo către lift. Odată ce mă pun bine în mişcare, efectul combinat al diverselor handicapuri cauzate de costum începe să mă afecteze serios. Mă simt neîndemânatic, slăbit, greoi, fără echilibru, vulnerabil, chiar puţin speriat. Pentru a-mi compensa vederea şi auzul slabe, îmi smucesc capul
dintr-o parte într-alta, precum un Hopa- Mitică, în căutarea oricărui indiciu vizual sau auditiv care ar putea pătrunde prin ceaţă. îmi întind mâinile la fiecare pas ca să ating peretele, un stingător de incendiu, braţul lui Mealing, orice care să îmi ofere puţin sprijin. La parter, în hol, lucrurile se înrăutăţesc la uşa rotativă. în general, mi se par prea lente şi adesea le fac să se oprească lovind în panoul de sticlă din faţa mea. Dar, de data aceasta, rolurile s-au inversat. Pentru bătrânul artificial care sunt, uşa pare să se rotească precum un carusel la cea mai mare viteză.
— E la viteza normală? o întreb eu pe Mealing.
— Da, răspunde ea. Doar că eşti mult mai lent decât îţi dai seama.
J
în cele din urmă, îmi fac curaj să intru pe uşă, dar apoi mă opresc din cauză că panoul de sticlă se loveşte de mine – din spate. Realizând că alţi oameni aşteptau să intre, simt o explozie de iritare şi ruşine.
în stradă e acelaşi lucru. Toată lumea pare să se mişte foarte repede, sărindu-mi brusc în faţă sau depăşindu-mă precum nişte atleţi la proba de marş de la Olimpiadă. Nu reuşesc să ajung de cealaltă parte a trecerii pietonale înainte ca verdele să dispară. După aproximativ minute, îmi simt picioarele obosite, respiraţia îngreunată. La jumătatea unor trepte, simt cum transpiraţia mi se prelinge pe spate. „Te bălăbăneşti şi îţi târşâi
sesizabil picioarele acum", spune Mealing. „Şi eşti mai puţin stabil."
Când ajungem la ultima parte, o tânără iese dintr-o sală din dreapta mea. îmi dau seama după mişcările trupului ei că intenţionează să-mi taie calea, dar eu mă hotărăsc să-mi exercit dreptul la prioritate mărind pasul. Numai că nu reuşesc să măresc pasul suficient, pierzându-mi uşor echilibrul în proces şi aproape că dăm nas în nas. Mă simt ca un idiot.
Sunt cu moralul la pământ în timp ce dau jos costumul în biroul lui Mealing. Să fiu în pielea unui bătrân a fost mai rău decât mi- am imaginat. De o mie de ori mai rău. „Este de-a dreptul şocant, nu-i aşa, când îţi dai seama că nu îţi mai poţi controla propriul corp", spune Mealing. Cât adevăr! Merg acasă cufundat într-o spaimă existenţială, cu o întrebare stându-mi pe creier ca un zgomot iritant de clopoţei de vânt: Cum putem îmbrăţişa îmbătrânirea, când ea este cu adevărat un masacru?
Asa să fie?
Nu la mult timp după ce am încercat costumul de îmbătrânire, iau trenul peste Canalul Mânecii, către nordul Franţei. Destinaţia mea este Roubaix, un orăşel devenit faimos centru important de producţie textilă în secolul al XlX-lea. Acele zile de glorie au apus demult. Barjele nu mai cară lână sau articole finisate de-a lungul vechiului canal. Uzinele şi halele de tesut
I f
sunt pustiite, iar magazinele sunt înţesate cu haine făcute în Asia. Şomajul este în floare şi aproape jumătate dintre gospodăriile locale trăiesc sub limita sărăciei. Nu cu mult timp în urmă, Roubaix a fost numit „cel mai sărac oraş din Franţa". Singurul lucru care mai aduce astăzi turişti în acest loc este velodromul de ultimă generaţie.
Când ajung acolo, un campionat european de ciclism este în plină desfăşurare. Autovehicule şi rulote de pe întregul continent sunt parcate în faţa velodromului, înăuntru, doi ciclişti o iau la goană în jurul pistei de lemn de pin într-un amestec neclar dat de costumele de lycra fovistă, cronometrele urmărindu-le timpul până la ultima milisecundă. Cercul din mijloc oferă un tablou familiar. Cicliştii, bărbaţi şi femei, se plimbă în mijlocul unei păduri de biciclete *featherweight* care costă mai mult decât câştigă majoritatea într-o lună întreagă. Urmăresc cursele, îşi încurajează prietenii şi coechipierii. Mănâncă banane şi beau apă. Se relaxează cu masaj şi meditaţie. Unii se încălzesc pedalând pe loc, folosind rulouri – pentru biciclete care emit un zgomot asemănător bâzâitului albinelor. Un ciclist vorbeşte pe Skype cu familia din Italia. Din când în când, un imn naţional se înalţă din boxe, în timp ce un trio de câştigători de medalii ajunge pe podium. Toate discuţiile sunt despre timpii de cursă, rutine de antrenament, cel mai nou echipament.
Sunt aici ca să trec peste trauma purtării costumului de îmbătrânire. De ce? Pentru că unii dintre cicliştii care zbârnâie în jurul
acestui velodrom sunt cu 30 de ani mai în vârstă decât mine.
Corpul uman a fost întotdeauna capabil să producă servicii de bună calitate mult timp după prima tinereţe. La mijlocul secolului al lll-lea, în provincia romană Mauritania, care este acum Algeria, un bărbat a fost îngropat la vârsta de 50 de ani. Inscripţia pe piatra sa funerară afirmă că „a murit în floarea tinereţii". Multe dintre Scuturile Argintii, trupele militare de elită care l-au servit pe Alexandru cel Mare în secolul al IV-lea î.Hr., aveau peste 60 de ani. Ei atacau primii în luptă, îndeplineau misiuni speciale şi întreprindeau marşuri forţate în deşert. Hildegard von Bingen a înfiinţat o mănăstire în Valea Rinului în 1165, când avea 67 de ani, şi a avut grijă de călugăriţele rezidente până la moartea ei, la vârsta de 81 de ani. Gaston Phebus, cel de-al Xl-lea Conte de Foix, a murit la vârsta de 60 de ani, pe drumul spre casă, când se întorcea de la o vânătoare de urşi, în 1391. Un an mai târziu, John Hawkwood, un condotier

englez, a participat la un turnir la Bologna, la vârsta de 72 de ani. Michelangelo se afla la jumătatea celui de-al saselea deceniu când a creat una dintre cele mai îndrăzneţe opere din istoria artei: pictura *Judecăţii de Apoi* pe zidul altarului din Capela Sixtină. începând din 1536, a petrecut patru ani lucrând pe schele şubrede de până la 20 de metri înălţime. La un moment dat, a căzut şi s-a rănit atât de rău,
încât a stat pe tuşă săptămâni întregi. Un coleg pictor, Giorgio Vasari, a fost uimit de rezistenţa sa: „O nespusă suferinţă i-a pricinuit lui Michelangelo – cât timp a pictat aceste opere – faptul că a trebuit să lucreze cu ochii în sus, ajungând ca vederea să i se strice atât de rău, încât nu mai putea să citească sau să se uite la desene decât privind de jos în sus; suferinţa aceasta a durat luni *Judecata de Apoi* însă nu l-a distrus, el continuând să producă creaţii formidabile până la moartea sa, la vârsta de 88 de ani.
Astăzi, ştiinţa ne ajută pe toţi să canalizăm puterea de rezistenţă a lui Michelangelo. Stimulaţi de o alimentaţie şi un antrenament ***r r t***
mai bun, precum şi de o abordare mai înţeleaptă faţă de odihnă şi recuperare, sportivii de elită ne arată calea. La Jocurile Olimpice din 2008, înotătoarea americană Dara Torres a câştigat trei medalii de argint în bazin la vârsta de 41 de ani, stabilind şi un record mondial în proba de ştafetă. La Jocurile din 2016, o femeie din Uzbekistán numită Oksana Ciusovitina, în vârstă de *i*| de ani, a concurat la proba de gimnastică feminină, un sport dominat în mod tradiţional de adolescente. La începutul aceluiaşi an, Jaromir Jăgr, un jucător ceh de hochei pe gheaţă, a patinat în meciul NHL All-Star la vârsta de 43 de ani. Talentatul tenismen Roger Federer s-a bucurat de o remarcabilă renaştere în jurul vârstei de r- de ani, înarmat cu un rever care părea chiar mai bun decât la apogeul carierei sale. După ce a câştigat Australian Open în 2018, a treia
victorie de Grand Slam într-un an calendaristic, a devenit, la vârsta de 36 de ani, cel mai în vârstă jucător care a ajuns vreodată în topul clasamentului sportului său. „Nu cred că vârsta este o problemă în sine", a spus el.
Dar sportivii remarcabili nu sunt cazuri unice, şi noi le călcăm pe urme. în aceste zile, YouTube-ul abundă de clipuri ale corpurilor umane cu reuşite remarcabile în cea de-a doua tinereţe sau mai târziu.
r
Exemple recente includ: o femeie în vârstă de 101 ani care coboară în coardă un turn de 94 de metri. Alta sare cu paraşuta la vârsta de 82 de ani. Un bărbat care a început să ridice greutăţi la vârsta de 87 de ani face culturism competitiv zece ani mai târziu. Un altul, în vârstă de 67 de ani, câştigă premiul publicului pentru *Aventurierul Anului,* oferit, de Naţional Geographic pentru finalizarea celei mai lungi expediţii transatlantice cu caiacul în apă din istorie. Cel mai în vârstă profesor de yoga din lume are 98 de ani.
Aproape fiecare efort atletic la care te poţi gândi, de pe pistă şi de pe teren, înot şi ciclism până la schi, tenis şi hochei, are acum şi o versiune „de seniori", pentru amatori cu vârsta cuprinsă între 30 şi peste 100 de ani. Şi deşi unii ar putea chicoti la ideea schiorilor septuagenari şi a sprinterilor centenari (ca să nu mai vorbim de jucători de hochei de 50 şi ceva de ani), sportul la bătrâneţe este o chestiune cât se poate de serioasă. Organizat din patru în patru ani, The World Masters Games – echivalentul
Jocurilor Olimpice pentru cei de peste 30 de ani – atrage acum mai mulţi concurenţi decât oricare alt eveniment sportiv din lume. Şi sportivii mai în vârstă nu se prezintă doar pentru experienţă, participă ca să câştige. Prestaţia lor se îmbunătăţeşte accelerat la ***r > t***
fiecare nivel de vârstă, ceea ce înseamnă că sportivul de nivel mediu de 35 de ani, de 55 de ani şi de 75 de ani devine din ce în ce mai rapid, mai puternic şi mai agil în fiecare an.
„Suntem la începutul unei întregi mişcări care va redefmi lucrurile de care sunt capabile persoanele mai în vârstă", spune Joe Baker, profesor la Şcoala de Kineziologie şi Stiinta Sănătăţii de la Universitatea York din Canada.
Acest lucru este în concordantă cu r experienţa mea de la campionatul pentru seniori din Roubaix. Primul lucru pe care îl observi la velodrom este că devine aproape imposibil să îţi dai seama de vârsta unui ciclist de pe pistă. La locul de aşteptare vezi păr gri, riduri, pectorali de bărbaţi care încep să se dezvolte în exces sau să se lase şi ciudata burtă umflată. Cu toate acestea, odată ce cicliştii îşi pun căştile de protecţie, ochelarii şi Lycra şi încep să pedaleze, toţi arată în mare parte la fel. Singurul lucru care îl diferenţiază pe octogenar de un ciclist de 30 şi ceva de ani este viteza de deplasare – mai tânăr încă înseamnă mai rapid în competiţiile pentru seniori –, dar, deoarece toată lumea concurează pe categorii de vârstă, acest decalaj este rareori evident.
Totuşi, ceea ce atrage cu adevărat atenţia în Roubaix este că unii dintre ciclişti îsi îmbunătăţesc prestaţia de la an la an. Una este ca o cohortă întreagă de o vârstă anume să se descurce mai bine decât cu un deceniu în urmă, dar este cu totul alta ca sportivi individuali să continue să devină mai rapizi pe măsură ce îmbătrânesc. Cu toate acestea, exact asta se întâmplă aici.
Nu la mult timp după ce ajung la velodrom, Steve Cronshaw soseste la linia de start – pentru o probă solo contra timp, prin care se va hotărî poziţia sa în cadrul sprintului. Goneşte în jurul pistei, picioarele încordându-i-se ca unui personaj de desene animate. Parcurge cei 200 de metri într-un timp de 11,3 secunde, un nou record mondial pentru grupa de vârstă 60-64 ani. Timpul este, de asemenea, un record personal. Cu alte cuvinte, Cronshaw, un inginer din Anglia ieşit la pensie, este mai rapid la 60 de ani decât era la 40.
Alţi ciclişti de aici au poveşti similare. Un bărbat în vârstă de 66 de ani acoperă acum atât proba de 16 km, cât şi pe cea de 40 km mai repede decât cu 20 de ani în urmă. într-o stare *fresh* după stabilirea unui nou record personal la peste 500 de metri, Carolien van Herrikhuyzen, o femeie de 41 de ani din Olanda, se aşteaptă să mai şteargă câteva secunde din timpul ei în deceniul următor. „Sunt mult mai rapidă decât eram acum zece ani", spune ea. „Şi ştiindu-mi corpul şi văzând ce fac alţi atleţi în vârstă, ştiu că pot să fiu şi mai rapidă."
Aceeaşi încăpăţânare
poate fi observată chiar şi la vârstele cele mai avansate. în 2012, Robert Marchand, un pompier francez pensionat, a stabilit un record mondial printre concurenţii de peste 100 de ani, acoperind cu bicicleta 22,85km într-o oră. Doi ani mai târziu, la vârsta de 102 ani, a stabilit un nou record, de 26,87 km, în acelaşi timp. Să folosim cuvintele lui Cronshaw: „Aruncăm la gunoi cartea de reguli a îmbătrânirii."
Ce înseamnă toate aceste lucruri pentru muritorii obisnuiti cu dorinţa zero de a J J f depune efortul necesar pentru a doborî recorduri mondiale la ciclism? Chiar multe, de fapt. Şi dacă nu te interesează absolut deloc sportul competitiv, şi dacă singura activitate fizică la care aspiri în cea de-a doua parte a vieţii este să ieşi la o plimbare sau să te joci cu nepoţii, oameni ca Van Herrikhuyzen şi Cronshaw sunt vrednici de atenţia ta. Pe lângă ajutorul pe

care-l oferă – pentru a crea o lume în care sportul este o distracţie acceptabilă la orice vârstă, aceştia sunt dovada vie că viata la a doua sau a
treia tinereţe poate fi complet altfel decât un masacru ă la Roth.
Corpul uman atinge de obicei apogeul fizic în jurul vârstei de 30 de ani. Apoi, din motive care rămân un mister, se lasă pradă unui declin constant. Părul încărunţeşte şi pielea îmbătrâneşte. Pierdem din înălţime, densitate osoasă, rezistenţă şi stamină. Articulaţiile ni se rigidizează, vederea şi
auzul slăbesc, iar arterele se înfundă. După vârsta de 30 de ani, devenim mai sensibili la boli, riscul de deces dublându-se la fiecare şapte ani. Menopauza, care de obicei începe după vârsta de 40 de ani, pune capăt fertilităţii feminine şi poate cauza multe luni de suferinţe fizice şi emoţionale. De-a lungul
timpului, ambele sexe înregistrează o slăbire a mişcărilor, memoriei şi metabolismului. Sau, cum glumea comediantul John Wagner: „Totul încetineşte odată cu vârsta, cu excepţia timpului de care este nevoie pentru ca tortul şi îngheţata să ţi se depună pe solduri.”
Un coşmar absolut, nu? Greşit. Vestea bună este că nu toate veştile sunt proaste – nici pe departe. îmbătrânirea ne face, de fapt, mai robuşti în anumite privinţe. Câteva dintre bolile cele mai urâte – diabetul, leucemia, cancerul la sân – sunt mai puţin agresive la bătrâneţe.— Durerile de cap şi migrenele devin mai puţin frecvente pe măsură ce îmbătrânim, iar alergiile, cum ar fi cea la polen, pot dispărea. îmbătrânirea îţi reduce şi sansele de a fi doborât de o
răceală comună datorită imunităţii pe care ţi- o întăreşti de-a lungul anilor.
Şi declinul legat de vârstă îsi face simtită
prezenţa mai lentdecât ne imaginăm. De exemplu, controlul motric şi coordonarea mână-ochi pot fi prezente până la vârsta de 70 de ani, chiar şi mai târziu. îmbrăcarea unui costum de îmbătrânire este traumatizantă deoarece provoacă în acelaşi timp toate deficienţele imaginabile – şi nu
multi oameni sunt asa de ghinionişti în viata f
reală. Cei mai multi dintre noi vom suferi f
doar din cauza anumitor handicapuri pe care le presupune costumul, iar acelea ne vor afecta suficient de lent pentru a ne acorda timp să ne acomodăm. Cea mai bună parte este că îmbătrânirea este o sărbătoare surprinzător de mobilă. O parte a modului în care trupurile noastre se schimbă de-a lungul anilor este programată de genetică şi, tocmai de aceea (deocamdată, cel puţin), dincolo de controlul nostru. Dar o mare parte din ea se reduce la stilul nostru de viaţă – cum şi ce mâncăm, lucrăm, facem sport, dormim, socializăm şi ne relaxăm; relaţia cu drogurile, alcoolul şi fumatul; unde locuim. Asta ne dă tuturor, atleţi şi nepasionaţi de sport deopotrivă, o mulţime de avantaje de care să ne folosim pentru a duce o viaţă mai lungă, mai sănătoasă.
Sfaturile cu privire la modul în care să ne menţinem corpul în formă la bătrâneţe au o istorie îndelungată. Galen, un medic celebru în perioada Imperiului Roman, prescria, printre altele, călăria, aruncarea cu mingi, mâncatul prunelor şi călătoriile pe apă. Deşi sfaturile moderne se bazează mai mult pe ştiinţa concretă, unele dintre ele sunt prea groaznice ca să fie luate în considerare – şi nu vorbesc despre traiul pe baza unei diete cu grâu şi spirulină. Un exemplu: cercetările – sugerează că cea mai sigură cale ca un bărbat să îşi adauge *t* ani de viaţă este să devină eunuc.— Ce să zic, nu, mulţumesc.
Din fericire, oamenii de ştiinţă moderni sunt de acord cu o reţetă mult mai digerabilă – pentru a te menţine într-un corp sănătos: rămâi activ din punct de vedere fizic. Respectă un regim alimentar sănătos. Bea alcool cu moderaţie şi nu fuma. Formează-ti
legături sociale puternice. Alege-ţi un scop în viaţă care să te facă să aştepţi cu nerăbdare dimineaţa. Fii mai puţin materialist. Râzi mult.
Dintre toate lucrurile de pe lista aceasta, exerciţiile fizice par să fie cel mai apropiate de un medicament-minune. în anii 400 î.Hr., Hipocrate spunea că sunt cel mai bun medicament pentru oameni. „Asta am fost creaţi să facem”, spune Nick Cavill, cercetător în domeniul sănătăţii publice de la Universitatea din Bristol. „Toată lumea ştie probabil chestiunea aceasta de bază, dar de multe ori nu îi acordăm atentie în viata
noastră modernă agitată. Suntem vânători- culegători. Am fost creaţi să fim activi fizic cât e ziua de lungă.”
Când vine vorba despre corpul uman, morala poveştii este: foloseşte-l sau îl pierzi. Deşi forţa de prehensiune tinde să atingă apogeul la 35 de ani, apoi să scadă repede, lucrătorii de la liniile de asamblare, care se bazează mult pe această forţă, şi-o păstrează şi după ce împlinesc 60 de ani. Acelaşi lucru este valabil şi la pian. Pianiştii profesionişti îşi menţin viteza de apăsare a clapelor până foarte târziu, chiar dacă noi, ceilalţi, începem să ne-o pierdem după vârsta de 30 de ani.
O lecţie similară vine din aşa-numitele „Zone Albastre”. împrăştiate în jurul lumii, aceste puncte fierbinţi ale longe-vităţii sunt pline de oameni foarte bătrâni într-o formă fizică foarte bună. Unele sunt acum locuri de pelerinaj pentru experţi şi impostori care caută elixirul tinereţii. Cu ani în urmă, am vizitat o Zonă Albastră numită Vilcabamba, un sat aşezat într-o vale luxuriantă din sudul
Ecuadorului. Nu existau săli de forţă sau
velodromuri, dar activitatea fizică era ţesută în rutina zilnică. Sătenii mergeau pe jos pretutindeni şi majoritatea făceau muncă fizică. Nu era neobişnuit să-i vezi pe localnici transportând saci de cereale sau mânând animalele spre câmpurile cultivate de strănepoţii lor. La jumătatea unui interviu, când reportofonul mi-a căzut pe jos, o femeie de vreo de ani s-a aplecat să-l ridice cu elasticitatea unei gimnaste adolescente.
Din fericire, însă, nu trebuie să te muţi într-o Zonă Albastră ca să te asiguri că trupul o să- ti îmbătrânească mai bine. Şi nici nu trebuie f
să te apuci de CrossFit sau să angajezi un antrenor personal. Chiar şi ajustările mici în viaţa de zi cu zi te pot ajuta: urcă treptele în loc să iei liftul. Ridică-te de pe canapea ca să schimbi canalele televizorului în loc să foloseşti telecomanda. Coboară din autobuz
cu o staţie mai devreme sau parchează mai departe de destinaţie ca să mergi mai mult.

Similar, seturile de exerciţii stabilite de experţi nu sunt deosebit de descurajante. Majoritatea recomandă 150 de minute de activitate aerobică moderată, 75 de minute
de exerciţii viguroase sau un amestec între cele două, în fiecare săptămână, plus un antrenament de rezistentă. Totul se rezumă f
la un program modest de 15-25 de minute pe zi. Exerciţiul aerobic moderat poate fi o plimbare vioaie sau o tură cu bicicleta, în timp ce joggingul reprezintă un exerciţiu energic. Antrenamentul de rezistenţă poate însemna ridicare de greutăţi sau pur şi simplu cărarea sacoşelor de cumpărături, sau săpatul în grădină. Utilizatorii de scaune cu rotile pot să-şi alcătuiască un program de rutină de exerciţii care să le permită să stea jos sau să joace unele versiuni de sporturi de pe scaun, de la badminton la baschet.
Indiferent de cum alegi să arzi caloriile, corpul îţi va fi recunoscător. Studiile arată că exerciţiile fizice regulate pot preveni accidentele vasculare cerebrale, cancerul, diabetul, bolile cardiace, căderile şi fracturile de şold. Pot regla greutatea şi tensiunea arterială şi pot reduce şansele de a muri devreme. Când cercetătorii britanici au studiat un grup de biciclişti amatori de sex masculin şi feminin, cu vârste cuprinse între 55 şi 79 de ani, care făcuseră sport în mod regulat de-a lungul vieţii adulte, au fost uimiţi să afle cât de puţin au intrat în declin corpurile lor de-a lungul timpului.[15] Nu şi-au pierdut nici forţa, nici masa musculară, nici (în cazul bărbaţilor) testosteronul şi nici nu s-au confruntat cu îngrăşarea caracteristică vârstei mijlocii. Cel mai surprinzător lucru dintre toate, bicicliştii mai în vârstă aveau sisteme imunitare la fel de puternice precum cele observate la cei de 20 şi ceva de ani.
Dacă citeşti aceste rânduri şi crezi că este prea târziu să începi să faci efort fizic, mai gândeşte-te o dată. Chiar dacă până acum ai stat lipit de canapea, te poţi bucura în continuare de pe urma exerciţiilor fizice. Un studiu din Norvegia a constatat că bărbaţii care au început să îşi intre în formă după 40 şi 50 de ani au redus riscul de a face accident vascular cerebral la acelaşi nivel cu cei care au făcut sport dintotdeauna.— Şi nici nu trebuie să te simţi vinovat de fiecare dată când un prieten postează o fotografie de la un triatlon pe Facebook, deoarece exerciţiul este supus legii randamentelor descrescătoare. Cu alte cuvinte, mai mult este mai mult, dar numai până la un anumit punct. După cum afirmă Cavill: „Un alergător de maraton sau un participant la triatlon nu face mult mai multe pentru sănătatea lui comparativ cu cineva care este activ în mod rezonabil.” Esenţialul: cu o întreţinere chibzuită şi o atitudine potrivită, majoritatea dintre noi putem continua să facem lucruri uimitoare cu organismele noastre.
Acest mesaj începe să ajungă la urechile oamenilor. De la Hong Kong până la Houston şi de la Houston până la Hamburg, oamenii se menţin mai activi prin alergare, drumeţii, plimbări cu bicicleta, canotaj sau pur şi simplu depăşind 10 OOOde paşi pe zi. Cei cu vârsta peste 50 de ani reprezintă acum mai mult de 40% dintre călătorii în căutare de aventuri din SUA. în Regatul Unit, grupul turistic cu cea mai rapidă creştere este format de cei cu vârsta între 65-74 de ani, aceştia preferând călătoriile pline de
acţiune. Mulţi distrug stereotipurile despre îmbătrânire pentru a-şi stabili exerciţiile. Grupa de vârstă cu cea mai rapidă creştere, care se apucă de arte marţiale, precum taekwondo, karaté şi aïkido, este cea de peste 50 de ani. în Cosmo City, o localitate aridă de la marginea oraşului Johannesburg, din Africa de Sud, femeile de peste 60 de ani merg în grup la ore de box.
Explozia practicării exerciţiilor fizice explică în parte motivul pentru care persoana obişnuită de peste 65 de ani se află acum într-o formă mai bună decât oricând. Şi de ce ne confruntăm mai târziu în viată cu multe lucruri rele pe care le asociem cu înaintarea în vârstă – orbirea, surditatea, accidentele vasculare cerebrale, bolile de inimă. în UE, speranţa de viaţă *sănătoasă* după vârsta de 50 de ani creşte mai repede decât speranţa de viaţă în sine—, ceea ce sugerează că înmulţim anii buni în timp ce reducem partea urâtă care vine adesea înainte de moarte. Potrivit Institutului de Metrică şi Evaluare a Sănătăţii de la Universitatea din Washington, un băiat britanic născut în 2015 se poate aştepta la încă şase ani de viaţă comparativ cu unul născut în 1990 – şi cinci din acei ani vor fi sănătoşi.— O tendinţă similară este vizibilă în Statele Unite, unde speranţa de viaţă fără dizabilităţi creşte în rândul celor peste 65 de ani.— „Noile date care au apărut în ultimii cinci ani sunt fabuloase”, spune Esme Fuller- Thomson, specialistul în îmbătrânire din Canada, despre care am vorbit mai devreme. „Totul se îmbunătăţeşte şi ne ia pe toţi din domeniu prin surprindere.”
Cu toate acestea, nu toată lumea s-a lăsat impresionată de avantajele efortului fizic. Inactivitatea fizică încă se situează printre primele zece cauze care duc la handicap şi boli în multe ţări. Se consideră că lenea f
ucide mai multi britanici decât o face fumatul. în întreaga lume, creşterea ratelor de dezvoltare a obezităţii la fiecare grupă de vârstă ameninţă să anuleze câştigurile revoluţiei longevităţii.
Pentru a profita la maximum de vieţile noastre mai lungi, trebuie să răspândim cât putem de mult revoluţia exerciţiilor fizice şi, – pentru a o face, trebuie să întreprindem o serie de schimbări. Acest lucru presupune şi includerea mai multor activităţi fizice în curriculumul şcolar, făcând exerciţiile un element central în tratamentul medical şi reproiectând oraşele să încurajeze – sau chiar să oblige – oamenii să meargă pe jos şi să folosească bicicletele mai mult.
Japonia este fruntaşă la promovarea ideilor inovatoare pentru a rămâne activi până cât mai târziu în viată. La Universitatea Sendagaya, care găzduieşte studenţi cu vârsta de peste 60 de ani, exerciţiile fizice sunt incluse în curriculum, fiind programate între cursuri. în mod similar, arhitecţii japonezi proiectează case cu pardoseală înclinată, abruptă, care fac ca intrarea în casă să fie mai mult un antrenament.
Trebuie, de asemenea, să găsim modalitatea corectă de a promova fitnessul. în timp ce persoanele în vârstă care sunt într-o formă de zile mari sfidează stereotipul că îmbătrânind devenim în mod inevitabil debili şi slăbiţi, studiile sugerează că aceştia pot fi, de asemenea, o descurajare pentru oamenii de rând. Sean Horton, conferenţiar universitar de kineziologie la Universitatea Windsor din Canada, a participat la numeroase competiţii sportive pentru seniori, atât în calitate de competitor, cât şi de cercetător. El avertizează să nu ridicăm pe un piedestal noul ideal de îmbătrânire. „Atleţii de competiţii pentru seniori pot fi modele excelente pentru tineri, dar pot să aibă şi un efect advers pentru propria grupă de vârstă”, spune el. „Sunt percepuţi ca fiind atât de excesivi şi extremi în realizările lor, încât alţi oameni mai în vârstă îi vor privi şi vor gândi: Fu *nu am nicio şansă, n-o să fiu niciodată capabil să fac asta,* fiind descurajaţi să încerce orice formă de exerciţii fizice sau de sport.” Soluţia lui: să diseminăm povestiri despre oameni de toate vârstele care sunt activi la diferite niveluri.
Când vine vorba de a obţine mai mult kilometraj din partea corpurilor noastre îmbătrânite, există mai multe veşti bune: creierul ne poate anula o parte din slăbiciune. Cum? Prin folosirea cu mai multă inteligenţă a puterii fizice rămase. Sportivii de elită au devenit experţi

în ceea ce priveşte acest truc. Jucătorii de golf profesionişti nu
mai aruncă mingea atât de departe pe măsură ce înaintează în vârstă, dar compensează cu o precizie mai mare. Mai târziu în carieră, când nu mai avea viteza supraumană ce l-a transformat într-o legendă a baschetului, Michael Jordan a înlocuit saltul care sfida gravitaţia, imortalizat în reclamele Nike, cu o aruncare din săritură în întoarcere. Rezultatul: mai multi ani ca maşinărie de marcat în fruntea f I
sportului pe care îl reprezintă.
Când un jucător de fotbal continuă să înflorească şi după apogeul său fizic, comentatorii spun adesea: „E deja cu un metru în fată în mintea lui.” Acest lucru J
înseamnă că se foloseşte de înţelegerea superioară a jocului, de configuraţie şi curenţi, pentru a-şi păstra avantajul în faţa adversarilor mai tineri, care sunt mai puternici şi mai rapizi. Cercetătorii au observat acelaşi fenomen printre portari, în mai multe sporturi. Chiar dacă îmbătrânirea le încetineşte reflexele şi mişcările, aceştia I I I *9* *f*
continuă să joace bine prin îmbunătăţirea citirii jocului şi a mişcării atacantilor. Creierele mai în vârstă chiar învaţă să J recunoască şi să exploateze sunetele făcute de coechipieri şi adversari. „Până foarte târziu în viaţă poţi compensa multe lucruri pe care le pierzi în procesul de îmbătrânire prin capacitatea creierului tău de a se reprograma să facă lucrurile mai eficient şi mai rapid”, spune Baker, kineziologul.
Bineînţeles, acest truc în care mintea este mai puternică decât trupul nu durează la nesfârşit. în cele din urmă, organismul se degradează până într-un punct în care nicio cantitate de compensare cognitivă nu poate construi o punte între cele două. Nu paria că Federer o să câştige Grand Slam-uri la 45 de ani sau că Jăgr o să participe la meciul NHL All-Star la 50 de ani.
Cei mai mulţi dintre noi, totuşi, nu suntem atleţi de elită, disperaţi după încă un sezon în ligile mari. Vrem doar să continuăm să desfăşurăm activitatea noastră preferată – să facem fie drumeţii, fie *hula-hoop* sau hochei – cât mai mult posibil. Din nou, sfatul specialiştilor este liniştitor: continuă până când corpul îţi permite, dar ajustează-ţi aşteptările de-a lungul drumului. O soluţie este să te alături uneia dintre ligile „de mers pe jos” care apar precum ciupercile după ploaie ca să ofere o versiune mai blândă de sport pentru cele cum ar fi netballul, fotbalul şi baschetul. Eu nu sunt încă pregătit să renunţ la hochei, dar stilul meu de joc este deja în evoluţie. Nu mai am viteza, forţa şi rezistenţa pe care le aveam acum 20 de ani, dar coordonarea mână-ochi este la fel de bună ca întotdeauna şi înţelegerea jocului este mai complexă. Deşi acum înscriu mai puţine goluri, particip la mai multe faze de gol exploatând forţa de alergare a coechipierilor mei mai tineri. Cel mai important, aştept cu nerăbdare serile în care joc hochei.
Lumea competiţiilor pentru seniori are un truc minunat pentru gestionarea aşteptărilor în ceea ce priveşte reuşita corpului de a obţine rezultate la o vârstă înaintată:
J
sportivii avansează la o altă grupă de vârstă la fiecare cinci ani. De fiecare dată când intră într-o nouă categorie, ei sunt brusc, din nou, începătorii-minune, ca şi cum atunci ar veni de pe banca de rezerve. într-un mod curios, acest lucru face ca îmbătrânirea să pară un bonus. Mama unui prieten a început să înoate în competiţii la 60 de ani. La scurt timp după aniversarea de 88 de ani, a anunţat că abia aşteaptă să împlinească 90 de ani. De ce? „Ca să încep să-i fac praf din nou pe competitori din bazin!”
în plus, ajustarea aşteptărilor funcţionează dincolo de lumea sportului. Pentru a-şi desfăşura activitatea după ce a intrat în deceniul al optulea, pianistul Vladimir Horowitz a găsit o modalitate de a cânta în limitele impuse de trupul său îmbătrânit.— A început prin a renunţa la piesele cele mai dificile din repertoriul său. Apoi a modificat ordinea pieselor rămase, cântându-le pe cele lente mai întâi pentru a accentuaritmul crescut al celor care urmau mai târziu în program.
Există ceva ce putem învăţa cu toţii de la sportivii care participă la competiţiile pentru seniori şi de la muzicieni precum Horowitz. în loc să ne cramponăm de performanţele din trecut, ar trebui să profităm la maximum de ceea ce putem face acum. Dar trebuie şi să acceptăm că, în cele din urmă, corpul nostru va ceda, ceea ce înseamnă că trebuie să învăţăm să vedem fragilitatea şi vulnerabilitatea ca parte a vieţii, şi nu ca pe un semn al sfârşitului.
Indiferent de vârsta noastră, cu toţii putem prinde curaj pentru a face lumea un loc mai primitor pentru corpurile în vârstă. Comercianţii de pretutindeni îşi reproiectează magazinele pentru a le face potrivite pentru clienţii în vârstă. în Statele Unite, Sherwin Williams, un furnizor de vopsele, a suplimentat scaunele şi iluminatul şi a redus afişajele cu scris mic, în timp ce CVS, un mare lanţ de farmacii, a instalat o mochetă antialunecare şi foloseşte rafturi mai joase. în Tokyo, o sucursală reprezentativă a lanţului de supermarketuri Aeon găzduieşte acum o clinică medicală şi o zonă de exerciţii fizice, unde cumpărătorii în vârstă pot juca ping-pong, pot participa la cursuri de aerobic sau pot merge pe o pistă de interior care înconjoară magazinul, în timp ce le este monitorizat ritmul cardiac. Pentru a ajuta ochii tot mai slăbiţi, ca ai mei, să citească textul de pe ambalajul pentru aşternutul pisicilor, Arm & Hammer a mărit contrastul de culoare şi a făcut dimensiunea fontului cu 20% mai mare. Diamond Foods a adăugat spaţieri şi adâncituri pentru a face recipientele pentru snackurile Emerald mai uşor de apucat de către mâinile slăbite.
Cel mai probabil, multe alte companii vor urma acest proces din două motive. în primul rând, numărul consumatorilor în vârstă creşte în fiecare an. în al doilea rând, designul care funcţionează pentru corpurile în vârstă este de obicei acceptat de toţi ceilalţi. Ford a constatat acest lucru când a J
creat marca Focus. Cu ajutorul costumelor de îmbătrânire, compania a construit o maşină mai spaţioasă, cu un tablou de bord uşor de citit şi uşor de controlat. Şi, ştii ce?
I II *9 ** I
Le-a plăcut şi consumatorilor mai tineri, făcând Focusul un bestseller pentru toate vârstele. în acelaşi timp, start-up-urile pe care le-am văzut în Shoreditch sunt doar vârful unui aisberg în dezvoltare, în ceeace priveşte inovarea care va favoriza corpurile în vârstă. Tehnologia *big data* promite să revoluţioneze medicina prin îmbunătăţirea enormă a capacităţii noastre de a detecta, preveni şi trata bolile îmbătrânirii. Dispozitive inteligente, cum ar fi cele purtabile care măsoară activitatea fizică şi monitorizează semnele vitale, ne ajută deja să preluăm controlul asupra sănătăţii noastre în moduri care ar fi părut de domeniul stiintifico-fantastic nu cu mult
I I
timp în urmă.
Tehnologia ne va fi din ce în ce mai mult de ajutor când corpurile noastre vor începe să intre în declin. Robotii se îmbunătăţesc în f J

permanenţă şi în fiecare an ne apropiem iminent de o lume a maşinilor fără şofer. în 2017, oamenii de ştiinţă au făcut istorie atunci când un om paralizat de la gât în jos şi-a mişcat mâna cu puterea gândului. Un computer a descifrat semnalele preluate de implanturile electrice din creierul său şi le-a trimis senzorilor inseraţi în muşchii
J I
antebraţului. Pentru prima dată în opt ani, bărbatul a putut bea o ceaşcă de cafea şi a mâncat piure de cartofi cu o furculiţă fără a avea nevoie de niciun ajutor.
Sau să ne gândim la avansul „hainelor alimentate electric". în timp ce un costum de îmbătrânire îti oboseşte muşchii I II
princreşterea sarcinii, Aura Powered Suit promite să facă exact contrariul. Fabricat din materiale uşoare, elastice, costumul prototip pare a fi un echipament yoga de înaltă calitate – până când observi micii săculeţi hexagonali de pe picioare, şolduri, trunchi şi spate. Ei conţin senzori care îţi citesc mişcările şi apoi utilizează energia electrică – pentru a activa benzi din ţesătura costumului. Acestea acţionează ca nişte
I I
„muşchi electrici", stimulând forţa muşchilor reali de dedesubt. Ideea nu este să te transformi în Iron Man (sau Superwoman), ci să îţi fie mai uşor să te aşezi, să te ridici, să te plimbi, să urci treptele sau pur şi simplu să stai în picioare. în plus, îl poţi purta pe sub hainele obişnuite. îmi pot imagina cu uşurinţă cum as îmbrăca un costum II I
alimentat electric atunci când corpul meu va avea nevoie de un stimulent suplimentar mai târziu în viaţă, mai ales dacă cineva inventează o versiune în care să se poată juca hochei. Deşi nu există vestimentaţie alimentată
I I
electric pe sub costumul lycra la velodromul din Roubaix, aici toţi cicliştii sunt molipsitor de optimişti în ceea ce priveşte reuşitele corpurilor lor pe viitor. Pentru a ajunge la această stare plină de speranţă, a fost nevoie ca mulţi să-şi depăşească propriile idei preconcepute legate de îmbătrânire. Când a intrat în lumea competiţiilor de ciclism pentru seniori, Cronshaw avea o viziune nemiloasă faţă de corpurile în vârstă. Toată pielea aceea îmbătrânită ascunsă în lycra îl făcea să se înfioare. „Când m-am urcat pe bicicletă în jurul vârstei de 40 de ai, m-am gândit: *Uită-te şi la boşorogii ăştia de 60 de ani care ar trebui să stea acasă",* zice el, zâmbind uşor în timp ce îşi aminteşte. Aproape două decenii mai târziu, în prezent, a ajuns membru mândru al clubului MAMIL^ (Bărbaţi de Vârstă Mijlocie în Lycra). „Câţi ani mai am de trăit? Habar n- am, dar trăiesc fiecare moment", spune el. „înţeleg acum că procesul de îmbătrânire nu este nici pe departe la fel de rău precum credeam."
După ce mi-am petrecut weekendul cu Cronshaw şi cu ceilalţi ciclişti la Roubaix, încep să simt acelaşi lucru. Dacă vor avea o condiţie fizică la fel de bună şi la bătrâneţe şi vor putea să practice sportul lor preferat fără a părea sau a se simţi nelalocul lor, atunci putem şi noi, ceilalţi. Criza mea existenţială de la turneul de hochei din Gateshead pare acum puţin caraghioasă. Chiar şi amintirea despre costumul de îmbătrânire începe să se estompeze. Starea mea se schimbă, totuşi, uşor, când părăsesc velodromul. Plimbarea mă duce în cartiere unde traficul de droguri şi infracţiunile minore sunt la ordinea zilei.
Nimeni din cei abordaţi de pe stradă nu a auzit de competiţii pentru seniori şi n-are habar că ciclişti de peste 70 de ani îmbrăcaţi în lycra se întrec pe o pistă în apropiere. Este cât se poate de evident că localnicii au un stil de viaţă mai puţin sănătos decât sportivii de la velodrom.
Pe drum, mă opresc pentru o discuţie cu Daniel Bertrand, care şi-a pierdut recent slujba de paznic. Singurul exerciţiu fizic pe care îl face acum este să se plimbe prin magazine sau să-şi viziteze fiica, la două străzi distantă. Merge uşor gârbovit şi îsi târăşte picioarele. Dinţii săi arată rău şi fata
I I I II
îi este împăienjenită de vene sparte în urma unei vieţi întregi de băut. Când mă pune să-i ghicesc vârsta, îi dau cu zece ani mai puţin ca să nu îl jignesc, dar se pare că estimarea mea este exactă: arată de cel puţin 60 de ani, dar are de fapt 50, fiind de aceeaşi vârstă cu mine. Bertrand este un semnal că longevitatea a fost întotdeauna distribuită neuniform, iar cei bogaţi au avut dintotdeauna o şansă mai bună de a îmbătrâni bine comparativ cu cei săraci. Acest lucru se datorează faptului că bogăţia face ca bătrâneţea să fie mai uşoară. Ai parte de mâncare, adăpost şi îngrijire medicală mai bune, precum şi mai multe opţiuni pentru exerciţii fizice şi o muncă mai puţin epuizantă. De asemenea, bogăţia te poate izola de abuzul de substanţe, daunele aduse mediului şi de tipul de situaţii stresante – lipsa unei case, infracţiuni violente, faliment – care par să accelereze îmbătrânirea.
Singura modalitate de a împărtăşi fructele revoluţiei lon-gevităţii în mod cât se poate de uniform este de a reduce decalajul dintre bogaţi şi săraci. Numai în acest fel persoanele ca Bertrand vor avea aceeaşi şansă la o îmbătrânire mai bună, precum toţi acei ciclişti care îşi petrec weekendul în cartierul său.
între timp, plec din Roubaix cu trei motive cât se poate de serioase să mă simt mai bine cu corpul meu îmbătrânit. Numărul unu: să înaintezi în vârstă nu este deloc atât de rău precum ne temem majoritatea dintre noi că va fi. Numărul doi: ne putem schimba comportamentul pentru a îmbătrâni mai bine decât oricând altcândva. Numărul trei: lumea evoluează în moduri care vor face ca viaţa să fie mai uşoară pentru persoanele în vârstă.
Acum vreau să aflu dacă aceleaşi motive se aplică şi altor aspecte ale îmbătrânirii.

Note:

* Giorgio Vasari, *Vieţile pictorilor, sculptorilor şi arhitecţilor,* Editura Meridiane, Bucureşti, 1968, voi. III, p. 202. (N. red.)

** în engleză, *Middle-Aged Men în Lycra. (N. trad.)*

U Robert N. Butler, *Why Survive: Being Old în America,* Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2002, p. 18. (N. a.)

12 Tad Friend, „Silicon Valley's Quest to Live Forever", în *New Yorker,* 3 aprilie 2017. (N. a.)

13 Ross D. Pollock, „Properties of the Vastus Lateralis Muscle în Relation to Age and Physiological Function în Master Cyclists Aged 55-79 Years" în *Aging Cell,* vol. 17, nr. 2, 2018. *(N. a.)*

14 Erik Prestgaard, „Impact of Excercise Blood Pressure on Stroke în Physically Fit and Unfit Men. Results From 35 Years Follow-Up of Healthy Middle- Aged Men", în *Journal of Hypertension,* vol. 36, nr. 3, 2018. (N. a.)

15 „Getting to Grips with Longevity", în *The Economist,* 6 iulie 2O17.(N. a.)

16 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2017. Disponibil pe: http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare. (N. a.)

17 E.M. Crimson, Y. Zhang, Y. Saito, „Trends Over Four Decades în Disability-Free Life

Expectancy în the United States”, în *AmericanJournal of Public Health,* vol. 106, nr. 7, 2016, pp. 1287-1293. (N. a.)

13 Jeffrey Kluger, Alexandra Sifferlin, „The Surprising Secrets to Living Longer – And Better”, în *Time,* 15 februarie 2018. (N. a.)

CAPITOLUL 3

Creativitatea: câini bătrâni, trucuri noi

Imaginaţia nu are vârstă. Walt Disney

Aceeaşi sarcină istovitoare îl aşteaptă pe Stanley McMurtry de fiecare dată când se întoarce la muncă, la publicaţia *Daily Mail,* din Londra. Fără ajutor de la restul redacţiei, el trebuie să creeze o caricatură de actualitate, suficient de sclipitoare pentru a atrage publicitate în domeniul imobiliar de primă clasă într-unul dintre cele mai bine vândute ziare din Marea Britanie – şi trebuie *9*
să facă acest lucru în doar câteva ore. Nu are timp pentru vreun blocaj al scriitorului, plimbări meditative sau stat şi rumegat vreo idee. Toţi neuronii săi creativi trebuie să f
tragă tare din momentul în care se aşază la birou şi începe să cerceteze titlurile zilei. Asta da panică în faţa foii albe!

Cu toate acestea, McMurtry, căruia i se zice Mac, nu se lasă descurajat. Pur şi simplu îşi suflecă mânecile şi se apucă de activitatea serioasă de a crea caricatura amuzantă a zilei. Pe parcursul dimineţii, mintea îi rătăceşte peste ştirile importante ale zilei, tatonând scenarii şi intrigi secundare, jucându-se cu fragmente de dialog, testând glumele – şi apoi creează o caricatură până
să se facă după-amiază, când are termenul- limită. Duce la bun sfârsit această misiune *9*
de mai mult timp decât oricine altcineva de pe Fleet Street.

Pe lângă faptul că este decanul caricaturiştilor britanici, Mac este şi vecinul meu. Când s-a mutat pe strada noastră, nu cu mult înainte de a împlini 70 de ani, presupunerea mea plină de idei preconcepute legate de vârstă a fost că trebuie să se afle în amurgul carierei sale şi că deja s-a culcat pe lauri. Cât de mult m-am înşelat! în 2017, cu puţin timp înainte de a împlini 81 de ani, el a câştigat pentru a şaptea oară premiul „Caricaturistul Anului” din Regatul Unit, juraţii numindu-l „pur şi simplu superb” şi ridicându-i în slăvi „caricaturile frumos desenate şi inteligente, care au excelat într-un domeniu dificil”.

Nu la mult timp după acest triumf, ne întâlnim în livingul meu pentru a vorbi despre îmbătrânire. Mac este precum majoritatea caricaturilor sale: blând, perspicace, amuzant. Vorbeşte încet şi dă dovadă de un
9 *9*
umor inteligent. Are şi o trăsătură romantică: unul dintre talentele sale este acela de a ascunde profilul soţiei sale decedate, Liz, în fiecare caricatură. Chiar înainte de a se aşeza pe canapea, îmi spune:

— Mental, nu mă simt deloc diferit faţă de cum eram pe când aveam 20 de ani.

— Asta înseamnă că eşti un caricaturist la
9
fel de bun în prezent? îl întreb eu.

— Mai bun, vine răspunsul. Când mă uit înapoi la creaţiile mele timpurii, mi se pare că multe dintre ele au fost prost desenate, perspectiva nu era corectă, personajele mele erau derivate din munca altora sau ideile nu erau prea inteligente sau creative. Nu eram sigur pe mine, aşa că trăgeam din greu şi eram încordat din cauză că eram îngrijorat.

De-a lungul timpului, şi-a găsit ritmul şi şi-a creat propriul stil.

— Standardele mele au crescut şi mă simt
9
ca şi cum as face cea mai bună treabă *9 9*
acum, după 80 de ani, îmi spune el. Desenele mele sunt mai libere, dar şi mai sigure şi au mai multă substanţă – mă simt foarte creativ.

Aceste ultime patru cuvinte îmi răsună în minte. Una dintre temerile mele principale legate de înaintarea în vârstă este că îmi voi pierde avantajul de a fi creativ. Inventarea unor modalităţi proaspete de a vedea lumea este motorul din spatele scrisului meu, al vorbirii şi al ideilor mele. Zilele acestea, găseşti cuvântul „creativ” presărat ca praful de stele în CV-uri şi descrieri de joburi deoarece poate fi un avantaj în orice domeniu. Am văzut recent un anunţ prin care se căuta „un ninja într-ale creaţiei” care să lucreze într-o cafenea. Odată cu avansarea inteligenţei artificiale, gândirea creativă s-ar putea dovedi a fi asul din mâneca umanităţii, propunerea noastră unică de vânzare, singurul lucru pe care încă îl mai putem face mai bine decât maşinăriile. Găsirea unor noi modalităţi de a
9 *9*
face anumite lucruri sau de a ne exprima are şi avantajul de a ne face viaţa mai bogată dincolo de locul nostru de muncă, motiv – pentru care dansul, muzica, poveştile şi arta se găsesc în toate culturile.

Faptul că Mac se află la vârful creativităţii sale la vârsta de 81 de ani ar trebui să-mi însenineze ziua, dar cumva, şi în ciuda premiului „Caricaturistul Anului”, mi se pare greu de crezut. Instinctul îmi spune că se autoamăgeşte sau că reprezintă o ciudăţenie a naturii. La urma urmei, înţelepciunea convenţională susţine că darul creativităţii le aparţine tinerilor. Aminteste-ti *r* I f f *r*
de doctrina lui Zuckerberg sau de cuvintele lui Vinod Khosla, cofondatorul miliardar al Sun Microsystems:

„Oamenii sub 35 de ani sunt cei care aduc schimbarea. Cei cu vârsta de peste 45 de ani pur şi simplu sunt pe sfârşite în ceea ce priveşte ideile noi.”

Istoria ne oferă dovezi peste dovezi pentru a susţine această percepţie. Cine a inventat prima placă de windsurfing? Un elev englez de 12 ani. Horatio Adams a inventat guma de mestecat care face baloane la vârsta de 13 ani şi Louis Braille avea 15 ani când a *9*
conceput sistemul de citire pentru orbi. Blaise Pascal a construit primul calculator mecanic la vârsta de 19 ani. Alexander Graham Beli şi-a brevetat telefonul la scurt *9*
timp după împlinirea vârstei de 29 de ani – nu departe de vârsta medie a angajaţilor din companiile de top din Silicon Valley.

Matematicienii sunt renumiţi pentru reuşitele remarcabile la vârste fragede. Evariste Galois a deschis drumul pentru algebra modernă şi Niels Abel a inventat teoria grupurilor, ambii pe când erau adolescenţi. în 1940, un expert britanic într- ale matematicii pe nume G.H. Hardy a descurajat pe oricine spera să facă descoperiri similare la bătrâneţe. „Niciun matematician nu ar trebui să îşi permită să uite vreodată că matematica este jocul tinerilor.” Albert Einstein, care a dezlănţuit teoria relativităţii la jumătatea celui de-al doilea deceniu al vieţii, a făcut o

afirmaţie similară, dar pentru ştiinţe: „O persoană care nu a avut o mare contribuţie la stiintă înainte
9 *9* *9*
de vârsta de 30 de ani nu o va face niciodată.”
Am putea construi un caz similar în arte, unde Mac şi cu mine ne ducem existenta.
9 *9*
Mary Shelley a publicat *Frankenstein* la 20 de ani. J.K. Rowling avea 25 de ani şi stătea într-un tren întârziat de la Manchester spre Londra, când i-a venit ideea seriei *Harry Potter.* Picasso avea puţin peste 20 de ani când a uimit lumea artei prin cubismul său. O mulţime de compozitori, de la Schubert şi Schumann la Mozart şi Mendelssohn, au creat o muzică sublimă înainte de a împlini 30 de ani. în secolul al XVI-lea, Michel de Montaigne, filozoful francez care a inventat mai mult sau mai puţin eseul ca gen literar, susţinea că a 30-a aniversare marchează
9
începutul declinului creativ: „Sunt convins că după această vârstă atât spiritul, cât şi corpul meu mai mult au decăzut decât au
crescut, mai mult au dat înapoi decât au avansat.”
în milioane de moduri diferite, cultura pop întăreşte şi romantizează ideea că, de fapt, creativitatea aparţine tineretului. Canalele mass-media publică în mod constant liste cu persoane sub 30 de ani, demne de urmărit – de parcă Montaigne avea dreptate. Filmele despre copii-fenomen, reali şi fictivi – de la *Billy Elliot, Mutări inofensive* şi *Micul Tate* până la *Good Will Hunting, Amadeus* şi *Shine* reprezintă o reţetă standard de succes la Hollywood. John Nash, matematicianul care a ajutat la pionieratul teoriei jocului pe când avea puţin peste 20 de ani, a fost imortalizat în filmul *0 minte sclipitoare,* recompensat cu Oscar. Conferinţele IDEAS adoră, de asemenea, să prezinte tineri care oferă discursuri în stilul TED cu privire la succesul lor plin de creativitate. După ce a inventat o tehnică – pentru detectarea precoce a cancerului pancreatic în 2012, Jack Andraka, în vârstă de 15 ani, a devenit un vorbitor permanent în circuitul acestui tip de prelegeri.
Bineînţeles, primii ani pot reprezenta o perioadă de creativitate imensă, iar tinerii ar trebui să fie aplaudaţi pentru momentele lor evrica! Dar acest lucru înseamnă că, odată cu vârsta, se atenuează capacitatea de a fi original? Cu cât învăţăm mai multe despre creier, cu atât mai mult răspunsul la această întrebare este un răsunător NU. Cu alte cuvinte,Mac nu este o ciudăţenie a naturii, iar scriitoarea Maya Angelou avea dreptate
când observa: „Nu îţi poţi epuiza creativitatea. Cu cât o foloseşti mai mult, cu atât mai multă ai.”
Ca şi corpurile, creierele noastre se schimbă pe măsură ce îmbătrânim. Acestea încep să se micşoreze după vârsta de 20 de ani, pierzând aproximativ 2% din greutate şi volum la fiecare deceniu care trece. Vasele de sânge se atrofiază, reducând aprovizionarea cu oxigen. Păstrăm majoritatea celulelor creierului de-a lungul vieţii, dar ele devin din ce în ce mai mici şi cu mai puţine legături neuronale. în jurul vârstei de 40 de ani, teaca de mielină – învelişul lipidic care ajută axonii să transmită mesaje în cadrul creierului – începe să se descompună.
Aceste modificări aduc cu sine o depreciere cognitivă. Ca un calculator învechit, creierul nostru îşi pierde din viteza de procesare, începem să rezolvăm probleme de matematică şi să absorbim informaţii noi
9 *9*
mult mai încet. Durează mai mult să ne aducem aminte de anumite lucruri, ceea ce duce la mai multe momente în care ne stă un cuvânt pe vârful limbii, incredibil de aproape şi, totuşi, foarte departe. Ne pierdem şi concentrarea, ceea ce face să ne fie mai greu să înlăturăm distragerile şi să trecem de la o sarcină dificilă la alta.
Totuşi, nimic din toate acestea nu ne ucide creativitatea. Dimpotrivă, ştiinţa de acum ne arată cât de remarcabil de bun este creierul uman la a se adapta la – şi chiar de a se baza pe – schimbările cauzate de
îmbătrânire. Imagistica prin rezonanţă magnetică funcţională (RMNf) a scos la iveală faptul că la vârsta mijlocie începem să folosim mai multe regiuni ale creierului atunci când rezolvăm o problemă dificilă.— De-a lungul timpului, aceasta construieşte o integrare bogată care poate alimenta gândirea creativă – mai ales atunci când este asociată cu experienţă şi cunoştinţe. Deceleratia naturală care vine odată cu îmbătrânirea poate şi ea să dea un impuls creativităţii. Când încetăm să ne mai grăbim, mintea trece la o viteză mult mai creativă pe care psihologii o numesc „gândire lentă”. „Creativitatea necesită de obicei o perioadă de incubaţie”, spune Teresa Amabile, profesoară şi director de cercetare la Harvard Business School. „Oamenii au nevoie de timp ca să abordeze o problemă şi să se lase acaparaţi de idei.” Uşoara pierdere a concentrării adusă de îmbătrânire poate fi, de asemenea, o armă secretă în lupta pentru a crea. De ce? Deoarece o minte care poate fi distrasă mai uşor poate descoperi informaţii care la început par a fi ¡relevante, dar mai târziu se dovedesc a fi cheia unei soluţii creative.—
f
Faptul că unul dintre cele mai durabile stereotipuri despre îmbătrânire – că devenim „fixişti în tabieturile noastre” – este, de fapt, greşit vine şi el în ajutor. Pe de o parte, cercetările sugerează că persoanele de vârstă mijlocie sunt mai predispuse decât tinerii să se agaţe de idei sacrosancte şi de statu-quo.— Dar, odată ce intrăm în cel de-al
şaselea deceniu al vieţii, ne relaxăm din nou şi ni se pare că este mai uşor să ne schimbăm atitudinile ca răspuns la informaţii proaspete – un prim pas către realizarea salturilor creative. în anii 70, Stephen Hawking a susţinut cu trufie una dintre cele mai cunoscute teorii din istoria cosmologiei: că nimic nu poate scăpa dintr- o gaură neagră. Trei decenii mai târziu, faţă în faţă cu o nouă perspectivă asupra mecanicii cuantice şi a relativităţii generale, şi-a schimbat părerea, acceptând că găurile negre pot să elibereze informaţii despre materia pe care o devorează. Pe lângă faptul că şi-a recunoscut spăşit greşeala în faţa publicului, Hawking, pe atunci în vârstă de 62 de ani, i-a plătit un pariu celebru unui om de stiintă rival.
9 *9*
O altă teorie surprinzătoare este că îmbătrânirea modifică structura creierului în moduri care stimulează creativitatea. Descompunerea tecii de mielină slăbeşte arhitectura neu-ronală şi permite ideilor să se formeze cu uşurinţă. „Sunt mai puţine oprelişti la nivelul inhibitorilor frontali şi suntem capabili să punem lucrurile cap la cap în moduri noi şi mai utile”, spune Rex Jung, profesor de neurochirurgie la Universitatea din New Mexico. „Când observăm o creştere a acţiunilor creative ale
9 *9*
oamenilor la vârsta pensionării, este posibil să nu fie doar pentru că sunt pensionari şi au mai

mult timp la dispoziţie; se poate datora faptului că organizarea creierului este diferită.” Acest lucru ar putea explica de ce bătrânii au dominat în mod tradiţional arta
populară în toate grupurile etnice şi rasiale. De ce Sofocle a scris una dintre piesele lui cele mai bune, *Oedip rege,* când avea 71 de ani. De ce pictori legendari – Matisse, Rembrandt, Tiţian – şi compozitori – Wagner, Beethoven, Bach – au creat o operă incredibil de creativă mai târziu în carieră. De ce Louise Bourgeois, o artistă de origine franco-americană, a sculptat giganticul ei păianjen ¡conic după ce a împlinit 80 de ani şi apoi a continuat să lucreze cu succes până la moarte, survenită la vârsta de 98 de ani.
Observăm aceeaşi creativitate târzie în cele *9*
mai prozaice domenii. în ciuda prejudecăţii lui Zuckerberg, inventatorii tind să ajungă în vârful carierei când se apropie de 50 de ani, apoi continuă să fie productivi în a doua jumătate a carierei.[22] în Statele Unite, de exemplu, vârsta medie pentru depunerea unei cereri de brevet este de 47 de ani, însă cele mai lucrative vin de foarte multe ori de la cei cu vârsta peste 55 de ani.— Momofuku Ando a inventat tăiţeii instant cu puţin timp înainte de 50 de ani, Benjamin Franklin avea 74 de ani când a inventat ochelarii bifocali şi
9
Thomas Edison a depus cereri pentru brevete până la moartea sa, la vârsta de 84 de ani. Datorită preconcepţiilor legate de îmbătrânire, explozia creatoare în a doua parte a vieţii vine adesea ca o surpriză totală. Când era tânăr, Sigmund Freud i-a scos din joc pe cei de peste 50 de ani, considerând că sunt inflexibili din punct de
vedere intelectual – şi apoi el însuşi a ajuns să scrie unele dintre cele mai influente lucrări după vârsta de 65 de ani. Chiar după ce a fost afectat de scăderea talentului său după cea de-a 30-a aniversare, Montaigne şi- a publicat opera de pionierat, *Eseuri,* la vârsta de 47 de ani. Toate acestea sunt atât de contradictorii cu stereotipurile legate de îmbătrânire, încât merită reamintit clar şi răspicat: nu numai că creativitatea nu ne părăseşte odată ce înaintăm în viaţă, dar neuroştiinţele ne spun că înaintarea în vârstă ne poate reprograma creierul în moduri care ne-ar putea face chiar şi mai creativi. Mac nu este o excepţie de la regulă şi Zuckerberg pur şi simplu se înşală.
Sigur, aflându-mă la o vârstă mijlocie, ideea aceasta îmi este pe plac, dar aici nu este vorba despre faptul că Oamenii în Vârstă Sunt Pur şi Simplu Mai Deştepţi. Ci este vorba despre faptul că fiinţele umane pot fi creative la orice vârstă deoarece există diferite tipuri de creativitate. David Galenson, economist la Universitatea din Chicago, susţine că inovatorii sunt, în general, de două tipuri. „Conceptualiştii” fac descoperiri neaşteptate în timp ce încă îşi percep disciplina cu ochi proaspeţi, lucru care se întâmplă de obicei la o vârstă fragedă. „Experimentaliştii” se bazează pe încercare şi eroare, precum şi pe experienţa şi cunoştinţele acumulate şi, prin urmare, tind să producă cele mai originale lucrări mai târziu în viaţă. Ambele tipuri de inovatori pot exista în cadrul aceleiaşi discipline. Printre
economiştii câştigători ai Premiului Nobel, conceptualiştii ajung la culmea creativităţii cu aproape două decenii înaintea experimentaliştilor.— Deşi Orsón Welles avea 25 de ani când a jucat în *Cetăţeanul Kane,* Alfréd Hitchcock a produs cele mai populare trei filme ale lui – *Psycho, Ameţeala (Vertigo)* şi *La nord, prin nord-vest* – între 59 şi 61 de ani. în timp ce Róbert Frost a scris 92% dintre poemele sale cele mai cunoscute după a 40-a aniversare, Sylvia Plath a luat pe sus lumea poeziei la 20 de ani. Lucrările timpurii ale lui Picasso sunt vândute la preţuri mult mai mari decât lucrările ulterioare, dar, cu toate acestea, pentru Cézanne, este valabil contrariul.
Avem nevoie atât de inovatori conceptualişti, cât şi de inovatori experimentalişti, dar lumea se schimbă în moduri care îi favorizează pe cei din urmă. Multe discipline s-au maturizat până la punctul în care viitoarele descoperiri vor fi făcute prin stăpânirea mai multor domenii şi pe baza muncii făcute de alţii. Cu alte cuvinte, vor depinde de două lucruri pe care numai îmbătrânirea le poate conferi: timp şi experienţă. Câştigătorii de Nobel ating culmea creativităţii tot mai târ-ziu, laureaţii din domeniul fizicii tind să facă cele mai mari descoperiri în jurul vârstei de 50 de ani.
John Goodenough este un model drept de urmat nu numai pentru cei care îşi dezvoltă abilităţile mai târziu în viaţă, ci şi pentru ideea că nu trebuie niciodată să te opreşti din autodezvoltare.— în 1946, când s-a
prezentat la vârsta de 23 de ani pentru a studia fizica la Universitatea din Chicago, un profesor i-a spus că era deja prea în vârstă ca să poată să îşi lase amprenta în domeniu. O idee stupidă, născută dintr-o idee preconceputâ, desigur. Trei decenii mai târziu, la vârsta de 57 de ani, Goodenough a ajutat la inventarea bateriei reîncărcabile cu litiu-ion. Şi nu s-a oprit acolo. în 2017, nu la mult timp după aniversarea a 94 de ani, echipa pe care o conduce la Universitatea din Texas, Austin, a anunţat că a construit o nouă baterie care este mult mai sigură, mai durabilă şi se încarcă mai rapid.
în mod similar, tot mai mulţi oameni iau peste picior ştirea falsă că matematica aparţine tineretului. în 2013, Zhang Yitang a rezolvat una dintre cele mai dificile probleme ale disciplinei dovedind că diferenţa dintre numerele prime succesive rămâne finită, indiferent de numărul la care ajungi. Avea 50 de ani la acea vreme. Marina Ratner avea aceeaşi vârstă când a ajuns faimoasă – pentru corelarea teoriei numerelor cu fizica mişcării obiectelor. După moartea ei, în 2017, un matematician de frunte a descris-o drept „unul dintre principalele exemple – pentru a contracara mitul potrivit căruia matematica este jocul tinerilor”.
Acest mit este dezminţit cu putere şi în arte. Deschisă în Galeria Carter Burden din New York expune şi vinde doar lucrări create de artişti de peste 60 de ani. „Adulţii mai în vârstă nu se opresc din a fi ei înşişi doar – pentru că au ajuns la o anumită vârstă”,
spune directoarea galeriei, Marlena Vaccaro. „Artiştii profesionişti nu se opresc niciodată să facă ceea ce fac şi, în multe cazuri, devenim din ce în ce mai buni pe măsură ce continuăm.” în Marea Britanie, prestigiosul Premiu Turner recompensează operele originale ale artiştilor vizuali. Timp de ani de zile regula era să ai până în 50 de ani ca să te poţi califica, însă în 2017 limita de vârstă a fost anulată. De ce? Pentru că, în cuvintele preşedintelui Alex Farquharson, „artiştii pot experimenta o revelaţie în munca lor la orice vârstă”.
La orice vârstă: trei cuvinte mici care să ne anime spiritele, indiferent dacă ne străduim să ne lăsăm amprenta cât mai devreme în carieră sau ne îngrijorăm că timpul este pe terminate în cea de-a doua parte a vieţii. Adevărul este că nu este niciodată prea târziu să creăm. Ghiceşti ce vârstă avea câştigătorul Premiului Turner din 2017? 63 de ani. Un an mai târziu, la vârsta de 89 de ani, James Ivory a devenit cel mai în vârstă câştigător al Oscarului când a luat acasă statueta pentru cel mai bine adaptat scenariu pentru filmul *Strigă-mă pe numele tău (Caii Me by Your Name).*
Indiferent de ceea ce creezi, reţeta pentru menţinerea agerimi! creierului este aceeaşi. O alimentaţie sănătoasă, somn suficient şi evitarea stresului prea mare reprezintă un început

bun. Dar, de asemenea, se cuvine să aplicăm şi regula „foloseşte-l sau îl pierzi”.
La fel ca alte părţi ale corpului, creierul se dezvoltă prin exerciţii. Alta este să ieşi din zona ta de confort îndeplinind sarcini care sunt dificile din punct de vedere cognitiv, care te forţează să rezolvi probleme, să te lupţi cu complexitatea şi să înveţi lucruri noi. Din păcate, jocurile populare ale minţii, precum sudoku, sunt prea uşoare pentru a avea cine ştie ce efect. Trebuie să te forţezi până la punctul în care devine atât de incomod, încât să îţi doreşti să te opreşti – şi apoi să te forţezi încă un pic, şi mai mult. Gândeste-te la acest lucru ca la echivalentul cognitiv al exerciţiilor *burpee**: fără durere, nu câştigi nimic.
Să ne gândim la şoferii de taxi din Londra. Ca să obţii licenţă de taximetrist în capitala britanică, trebuie să memorezi un labirint bizantin de 25 000 de străzi întins pe mai mult de 300 de kilometri pătraţi. De asemenea, trebuie să ştii unde se află 100 000 de repere pe hartă. Scopul este să poţi – calcula, de îndată ce un pasager se urcă în taxi şi fără a folosi GPS-ul, cel mai bun traseu posibil între două puncte din oraş. Pentru a reuşi această performanţă remarcabilă, cunoscută sub numele de *The Knowledge^,* candidaţii îşi petrec trei sau patru ani cutreierând Londra pe motorete, memorând fiecare colţişor şi ungher – cu alte cuvinte, făcând exerciţii *burpee* la nivel cognitiv. Apoi susţin o serie de examene teribile, la care trec doar 50% dintre candidaţi.
f
într-un experiment care este considerat un punct de referinţă, oamenii de ştiinţă au folosit evaluările RMNf pentru a monitoriza creierul oamenilor care studiau pentru *The Knowledge.*— Rezultatele au fost cât se poate de clare: toată acea cantitate imensă de memorat face ca hipocampul, centrul memoriei din creier, să se mărească. Iar câştigul cognitiv durează până târziu de-a lungul vieţii: mulţi şoferi de taxi au peste 70 de ani şi unul a intrat în istorie atârnându-şi cheile în cui la vârsta de 92 de ani.
Beneficii similare au fost observate şi în cazul persoanelor implicate în procese de învăţare mult mai puţin extenuante decât *Cunoaşterea.* într-un experiment, Denise Park, directoare a departamentului de cercetare al Centrului de Longevitate Vitală din cadrul Universităţii Texas din Dallas, a invitat un grup de persoane de peste 60 de ani să petreacă 16 ore şi jumătate pe săptămână învăţând pentru prima oară despre fotografia digitală.— După trei luni, 76% dintre acestea au obtinut rezultate mai mari la testele de memorie. Tomografiile au scos în evidentă şi o întărire a circuitelor neuronale responsabile cu atenţia şi concentrarea – cu efecte care au durat mai mult de un an după cursul de fotografie urmat.
Faptul că, şi mai târziu în viaţă, creierul rămâne maleabil este o veste bună pentru creativitatea noastră. Multi inovatori conceptualişti îşi pierd inspiraţia nu din cauza îmbătrânirii în sine, ci din cauza
faptului că au renunţat să-şi mai facă exerciţiile *burpee* la nivel cognitiv. Aceştia se odihnesc pe laurii câştigaţi în urma reuşitelor timpurii. Nu mai experimentează şi nu îşi mai asumă riscuri. Devin captivi ai statu-quoului. Deoarece această îngustare a orizonturilor nu este un efect secundar inevitabil al îmbătrânirii, putem lua măsuri – pentru a o evita. Cum? Prin adoptarea unei mentalităţi experimentale, ceea ce presupune să ne forţăm să căutăm noi provocări şi să încercăm lucruri noi, în special de tipul cele care dor precum exerciţiile *burpee.* Prin tratarea îmbătrânirii drept un proces de deschidere, mai degrabă decât unul de închidere a uşilor.
George Saunders este un exemplu în acest sens. După o lungă carieră de scris povestiri şi articole jurnalistice, a publicat primul său roman, cu puţin timp înainte de a împlini 60 de ani – şi nu a scris un roman oarecare. Narat de 162 de fantome, Lincoln în the Bardo*** este o scriere incredibil de originală care a câştigat Premiul Booker 2017. Dacă Saunders continuă să-şi facă exerciţiile burpee la nivel cognitiv, cine ştie ce teren literar proaspăt s-ar putea să scoată la iveală în cel de-al şaptelea deceniu al vieţii sau chiar mai târziu?
încercarea de inovare ne permite să rămânem relevanţi şi în domeniile în care tineretul este venerat. Deşi Steve Jobs a realizat partea conceptuală prin cofondarea Apple la vârsta de 21 de ani, a rămas un gânditor neobosit, cochetând în permanenţă
cu idei noi. După ce a împlinit 50 de ani, la mult timp după ce Zuckerberg l-a scos din joc, el a condus o a doua revoluţie creativă lansând ¡Phone-ul şi iPad-ul.
Sau să analizăm puţin muzica la modă. Multe vedete pop strălucesc precum nişte supernove atunci când sunt tinere şi apoi îşi petrec restul vieţii hrănindu-se din acel succes la infinit. Mick Jagger, da, eşti unul dintre ei. Alţii, cu toate acestea, continuă să- şi împingă limitele creativităţii până la capăt. Leonard Cohen, B.B. King şi Johnny Cash intră toţi în această categorie, dar sfântul protector al inovatorilor muzicii pop trecuţi de prima tinereţe trebuie să fie David Bowie. A continuat să-şi asume riscuri, să testeze sunete şi stiluri noi, împingând limitele înţelegerii şi talentului propriu, căutând noi modalităţi de a explora lumea şi pe el însuşi. Nu tot ceea ce a făcut a fost minunat, dar lumina lui creativă a fost la fel de strălucitoare în timp ce murea de cancer apropiindu-se de 70 de ani precum a fost atunci când fermeca lumea prin vreun alter ego, cum ar fi Ziggy Stardust şi Thin White Duke, pe când avea 20 şi ceva de ani. Primul său film muzical, *Lazarus,* a avut premiera cu doar o lună înainte de moartea sa, în 2016. Ultimul său album, *Blackstar,* a fost cântecul său de lebădă care combină jazzul, funkul, muzica electronică şi art rockul în moduri *f*
noi şi surprinzătoare. Un critic l-a apreciat ca fiind „cea mai recentă mişcare într-o carieră din cale-afară de imprevizibilă”. Mac, care este cu un deceniu mai în vârstă decât era Bowie când a murit, canalizează acelaşi
spirit. „Chiar şi după toţi aceşti ani, sunt întotdeauna în căutarea acelei pepite unice, a unei turnuri revelatoare”, spune el.
Pentru a continua să creăm cât mai târziu în viaţă, trebuie să continuăm să învăţăm şi stiinta are încă şi mai multe vesti bune -
If I I
pentru noi. Da, creierul este cel mai maleabil în primele două decenii ale vieţii. Se formează noi legături, iar cele existente se întăresc sau slăbesc mai uşor, de aceea copiii absorb cunoştinţe precum nişte bureţi. Dar asta nu înseamnă că ne prăbuşim de pe o stâncă a învăţării la vârsta de 20 de ani – sau de 40, 60 sau 80. Dimpotrivă. Principalul obstacol în calea învăţării în a doua tinereţe şi mai târziu *nu* este creierul îmbătrânit. Stereotipurile legate de vârstă ne erodează încrederea în noi şi, în primul rând, ne împiedică să încercăm lucruri noi.
Vechea zicală că „nu poţi să înveţi un câine bătrân trucuri noi” nu este adevărată nici măcar în cazul câinilor. Vocabularul, cunoştinţele generale şi experienţa continuă să se extindă şi la vârste înaintate. Mai mult, în domeniile care ne sunt familiare, putem deprinde noi trucuri chiar şi mai repede odată ce înaintăm în vârstă. într-un sondaj realizat de Buck Consultants, două treimi dintre angajatori au raportat că angajaţi! în vârstă învaţă sarcinile noi mai repede

decât cei tineri.— Şi chiar dacă procesul de învăţare în domenii necunoscute durează puţin mai mult, o putem face totuşi -
adesea cu o disciplină, o autoreflecţie şi o analiză mai mari decât am avea în tinereţe. Doar uită-te la lista de persoane care stăpânesc noi abilităţi de „partea greşită” a vârstei de 30 de ani: Andrea Bocelli a început să cânte operă la vârsta de 34 de ani şi Julia Child avea aproape 40 de ani când a învăţat să gătească. Vera Wang s-a réinventât ca designer de modă după 40 de ani. Marie Curie a învăţat să înoate după 50 de ani, Tolstoi să meargă pe bicicletă după 60. Jens Skou, un laureat al premiului Nobel în chimie, a devenit expert în programarea pe calculator la 70 de ani. Când a fost întrebat de un elev, la vârsta de 91 de ani, de ce a continuat să exerseze, violoncelistul Pablo Casais a răspuns: „Pentru că fac progrese.”
Unul dintre exemplele mele preferate de învăţare în partea a doua a vieţii este Mary Ho. După ce a împlinit 60 de ani, a decis să- şi urmeze visul de o viată de a cânta la chitară. Neputând să citească notele muzicale, a exersat acorduri şi note până când îi sângerau degetele. în cele din urmă, a ajuns să stăpânească atât chitara acustică, cât şi chitara electrică. Astăzi, Ho este cunoscută sub numele de Bunica Mary acasă, în Singapore, unde susţine spectacole de caritate, şi tocmai a lansat un album de muzică latino. Videoclipurile ei au peste un milion de vizionări pe YouTube. îmbrăcată într-o rochie strălucitoare în nuanţe de roşu şi turcoaz, Ho a oferit un spectacol solo la chitară electrică ce a stârnit ovaţii la Parada Zilei Nationale din
J I
Singapore în 2017. Avea 81 de ani la acea vreme.
Desigur, nu toată lumea la a doua tinereţe poate – sau chiar îşi doreşte – să-l imite pe Jimi Hendrix pe scenă. Dar spiritul lui Ho de a avea totul sau nimic este un far pentru noi toţi. Ea reprezintă un memento că învăţarea este mult mai mult decât un simplu instrument pentru promovarea examenelor sau obţinerea unui loc de muncă la tinereţe.
J J
Dacă vrem să îmbătrânim plini de îndrăzneală şi să profităm la maximum de revoluţia longevităţii, învăţarea trebuie să fie un stil de viată la orice vârstă. Noutatea ne J menţine sănătoşi, implicaţi şi satisfăcuţi. în plus, achiziţia de noi cunoştinţe şi abilităţi este cea mai bună modalitate de a rămâne utili pe piaţa muncii de astăzi, care se află într-o continuă schimbare. „Oricine se opreşte din învăţat este bătrân, indiferent că are 20 sau 80 de ani”, spunea Henry Ford. „Oricine continuă să înveţe rămâne tânăr.”
Din fericire, lumea înţelege tot mai mult importanţa învăţării pe tot parcursul vieţii. Singapore a devenit un exemplu excelent în 2016, oferind fiecăruia dintre cetăţenii săi de peste 25 de ani suma de 500 de dolari singaporezi pentru a fi cheltuiţi pe training, mentorat, studii universitare sau cursuri online. Web-ul este acum o selecţie vastă şi f *9*
variată de resurse educaţionale, unde oameni de toate vârstele urmează cursuri în toate domeniile, de la management şi marketing până la proiectarea de jocuri şi stiinta datelor. O treime din toti studenţii din
9 9 9 9
SUA se încadrează acum în segmentul de vârstă 30-54 de ani.
Acest progres este bine-venit, însă este nevoie de schimbări mai profunde. Trebuie să rescriem regulile forţei de muncă pentru a permite existenţa anilor sabatici destinaţi învăţării pe tot parcursul carierei noastre. Universităţile trebuie să faciliteze intrarea şi f *9*
ieşirea din turnul de fildeş în fiecare etapă a vieţii. O revoluţie în domeniul educaţiei
J J f
copiilor este, de asemenea, de mult timp aşteptată: avem nevoie de mai multe şcoli în care asumarea riscurilor intelectuale să fie la ordinea zilei, eşecul să fie salutat ca o etapă în înţelegerea mai profundă, iar învăţarea să fie predată ca o abilitate în sine. De asemenea, trebuie să facem mult mai multe pentru a promova pregătirea fizică.
Credinţa că păstrarea corpului în formă este un lucru bun pentru minte se trage de la începuturile medicinei. Dictonul *mens sana în corpore sano* provine din Roma antică. Astăzi, oamenii de ştiinţă ridică în slăvi efortul fizic ca pe o „pastilă-minune” nu doar pentru corp, ci şi pentru creier. Un articol de pe blogul Facultăţii de Medicină de la Harvard aminteşte: „Exerciţiile aerobice reprezintă cheia atât pentru capul tău, cât şi pentru inima ta.”
Acesta este motivul pentru care foarte mulţi oameni creativi includ negreşit în rutina lor efortul fizic. Steve Jobs adora să meargă pe jos. Bowie a rămas în formă cu ajutorul - boxului. Sportiv pasionat în tinereţe, Mac merge într-o plimbare sprintenă în parc în fiecare zi şi joacă golf în mod regulat. Ho arde caloriile la cursuri zilnice de dans.
Nimeni nu este sigur de ce exerciţiile fizice sunt foarte bune pentru creier. 0 teorie ar fi că acestea furnizează o explozie a energiei şi oxigenului prin creşterea fluxului de sânge. Alta consideră că ar alimenta metabolismul organismului, care, la rândul lui, determină creşterea neuronală. Ceea ce este clar din multe studii este că exerciţiile
J aerobice regulate ne pot ajuta să ne menţinem în formă din punct de vedere cognitiv.— De exemplu, s-a demonstrat că efortul fizic stimulează creşterea materiei
9
albe şi cenuşii în lobii frontali şi temporali, şi măreşte hipocampul prin crearea de celule cerebrale noi – la fel ca învăţatul pentru *The Knowledge.* „Este foarte impresionant cât de mult este influenţată funcţionarea creierului f f
nostru de efortul fizic”, spune Ursula Staudinger, director fondator la Robert N. Butler Columbia Aging Center din New York.
Cât de mult efort fizic este necesar pentru a ne bucura de acest avantaj cognitiv? încă o dată, nu e nevoie să ne apucăm de sporturi extreme sau de alergat în maratoane. Experţii recomandă aproximativ 45 de minute de efort fizic moderat – ciclism, înot, jogging sau chiar o plimbare într-un ritm alert. Se pare că dacă facem acest lucru de cel puţin trei ori pe săptămână este suficient. Planul nu este departe de reţeta – pentru a ne menţine corpul în formă, ceea ce
înseamnă că împuşcăm doi iepuri dintr-o lovitură. Cu cât începem mai repede, cu atât este mai bine, dar nu este niciodată prea târziu să culegem roadele. Chiar şi cei care încep să facă sport la v- ,n- sau la 80 de ani observă îmbunătăţiri ale funcţiei cognitive după trei luni şi schimbări neuronale de durată după şase ani.
Efortul fizic poate ajuta chiar şi cu ceea ce ar putea fi cel mai îngrijorător nor cognitiv care planează asupra revoluţiei longevităţii: demenţa. Astăzi, aproximativ 50 de milioane de oameni suferă de această afecţiune, estimându-se ca până în 2030 numărul să ajungă la 75 de milioane.— Demenţa este acum principala cauză a decesului în rândul femeilor din Anglia, Ţara Galilor şi Australia şi poate afecta 70% dintre pacienţii azilurilor din întreaga lume. Nu numai că nu există niciun tratament, dar nici măcar nu ştim – cauzele declanşatoare. Cu toate acestea, imaginea nu este la fel de apocaliptică precum arată statisticile. în timp ce este mai

probabil să îşi facă apariţia la bătrâneţe, demenţa nu este – repet, *nu* este – o parte inevitabilă a îmbătrânirii. Aproximativ 17% dintre persoanele cu vârsta peste 80 de ani se confruntă cu ea, dar asta nu înseamnă că şi ceilalţi 83%. în plus, cele mai recente date sugerează că vârsta medie la care demenţa îşi face simţită prezenţa creşte şi procentul de populaţie afectată, la fiecare segment de vârstă, este în scădere. Experţii explică acest lucru prin faptul că tot mai mulţi dintre noi urmăm cele mai bune sfaturi despre cum să ne păstrăm creierul în bună stare de
funcţionare: mâncăm mai sănătos, fumăm şi bem mai puţin, facem exerciţii atât pentru corp, cât şi pentru minte. Cu tot mai mulţi bani şi forţă de muncă implicate în studiul demenţei, studiile pe termen lung aflate deja în curs de desfăşurare ar putea genera planuri personalizate de prevenire şi tratament în decurs de un deceniu. în calitate de director al Centrului pentru Prevenirea Dementei la Universitatea din
J
Edinburgh, Craig Ritchie este la curent cu orice descoperire în domeniu. Acesta consideră că suntem pe cale să aflăm cum să prevenim demenţa cu ajutorul pastilelor şi schimbărilor aduse stilului nostru de viată.
9 *9*
„în v sau 15 ani, vom putea spune «latä riscul dumneavoastră, puteţi face acest lucru, acest lucru şi acest lucru pentru a-l reduce sau poate chiar să îl eliminaţi cu totul». Sunt extrem de optimist cu privire la viitor."
Cursa pentru a învinge demenţa ar putea ajuta la deblocarea secretelor creativităţii. Unii oameni consideră că această boală îi face mult mai creativi. Nimeni nu ştie de ce *9*
se întâmplă acest lucru, dar o teorie este că închiderea anumitor părţi ale creierului face ca restul să funcţioneze şi să acţioneze mai f *9* *9*
liber. Asta nu este, evident, un motiv să încercăm să ajungem la demenţă, dar este un memento că într-adevăr creierul nostru este un organ remarcabil de adaptabil şi de rezistent, cu multă vitalitate creativă.
Dacă tratăm acest organ cum se cuvine, majoritatea dintre noi putem să ne aşteptăm să putem crea, inova şi învăţa pe tot parcursul vieţilor noastre tot mai lungi. Am putea, de asemenea, să dăm naştere unei revoluţii la locul de muncă.
r
Note:
* Exerciţii fizice constând în sărituri care încep din poziţia de flotare şi se termină în picioare. *(N. red.)*
^"Cunoaşterea". *(N red.)*
*** Vezi şi ediţia în română, *Lincoln între vieţi,* trad. Radu Paraschivescu, Editura Humanitás, Bucureşti, 2018. (N. red.)
19 Barbara Stauch, *The Secret Life of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind,* Viking, Londra, 2010, pp. 92-98. *(N a.)*
20 M. Karl Healey, „Cognitive Aging and Increased Distractibility: Costs and Potential Benefits", în *Progress în Brain Research,* nr. 169, 2008, p. 362. *(N. a.)*
21 A. Eaton, „Social Power and Attitude over the Life Course", în *Personality and Social Psychology Bulletin,* vol. 35, nr. 12, 2009, pp. 1646-1660. (N. a.)
22 Un studiu din 2016, realizat de Information Technology and Innovation Foundation. *(N. a.)*
23 John P. Walsh, „Who Invents? Evidence from the Japan-US Inventor Survey", 2009. *(N. a.)*
24 Adam Grant, *Originals: How Non-Conformists Move the World,* Penguin Random House, New York, 2016, pp. 109-112. (N. a.) Vezi şi ediţia în limba română, *Originalii. Nonconformiştii care fac lumea să progreseze,* Editura Publica, Bucureşti, 2016. (N. red.)
25 Pagan Kennedy, „To Be a Genius, Think Like a 94- Year-Old", în *New York Times Sunday Review,* 7 aprilie 2017. *(N a.)*
26 Katherine Woollett, „Acquiring «the Knowledge» of London's Layout Drives Structural Brain Changes",
în *Current Biology,* nr. 21, 2011, pp. 2109-2114. (N.- a.)
27 Denise C. Park, „The Impact of Sustained Engagement on Cognitive Function în Older Adults: The Synapse Project", în *Psychological Science,* vol. 25, nr. 1, 2013, pp. 103-112. (N. a.)
23 Peter Cappelli, *Managing the Older Worker: How to Prepare for the New Organizational Order,* Harvard Business Review, Brighton, 2010, p. 82. (A/. a.)
29 Kan Ding, „Cardiorespiratory Fitness and White Matter Neuronal Fiber Integrity în Mild Cognitive Impairment", în *Journal of Alzheimer's Disease,* vol. 61, nr. 2, 2018, pp. 729-739. (N. a.)
30 Statistici preluate de la Alzheimer's Disease International, disponibile la https://www.alz.co.uk/research/statistics. *(N. a.)*
CAPITOLUL 4
Munca: toată lumea la treabă
Exersează-ţi talentele, remarcă-te şi nu te gândi să te retragi din lume până când lumii nu îi va părea rău că te retragi.
Samuel Johnson
Velma Bascome s-ar putea încadra în tiparul clasic de buni-cuţă care îşi ocupă timpul cu tricotatul, aşa cum vedem în filme. Are 70 de ani. Unde mai pui că este şi pasionată de tricotat. Dar până aici ajunge asemănarea cu stereotipul. Bascome este angajatul-star al WOOLN, o companie care proiectează, produce şi vinde tricotaje exclusiviste în New York. Ea tricotează pălării, pături şi fulare circulare din caşmir, alpaca şi lână merinos, care se vând online pe sute de dolari.
Când ne întâlnim într-o cafenea vizavi de sediul companiei din Manhattan, Bascome lucrează de zor la o nouă pătură cu model în zigzag. îmbrăcată în blugi şi cu un tricou vărgat albastru-alb, arată ca unul dintre acei *influenceri* îndrăzneţi de pe Instagram. Chiar dacă este o zi friguroasă de ianuarie, are picioarele goale, fiind încălţată doar în sandale, simbol al luptei de o viaţă cu regulile stricte privind ciorapii, din cadrul
şcolii religioase pe care a urmat-o în tinereţe.Un iPad încărcat cu proiecte, modele şi fotografii ale operelor sale se odihneşte pe masă.
Mă aşez pe scaun şi o privesc pe Velma Bascome în acţiune. Mâinile ei mici, agile, dansează delicat pe deasupra lânii roz, andrelele cromate ţăcănind precum plăcuţele de mahjong. Pentru a se familiariza cu tipul de cusătură, ea lucrează la un model pe care să i-l arate şefei. După câteva minute de tricotat, se opreşte şi fixează materialul cu o privire îngrijorată, cu faţa împietrită de concentrare. Numără ochiurile de două ori. „Văd câteva greşeli aici, dar nu pot

să-mi dau seama de ce rândul acesta nu e la locul lui", spune ea. „0 să-l rezolv eu cumva."
Crescând într-o familie de oameni care tricotează, ştiu să recunosc un expert, şi se dovedeşte că Bascome are un talent
I
înnăscut. A început să lucreze pentru firmele de tricotat din New York în anii 'v- şi şi-a
I I descoperit un talent neobişnuit la scrierea instrucţiunilor de tricotat, pentru articole de îmbrăcăminte, doar privindu-le. „Eram precum un muzician care scrie muzica după ureche", spune ea. Mai târziu, a obţinut o licenţă în stiinte şi a predat biologie şi fizică *r 9 r 9* I *9*
la liceu, dar întotdeauna a tricotat şi a croşetat pentru propria plăcere. în prezent, când nu predă cursuri de cusătură manuală la un colegiu local, îşi tricotează propriile proiecte, fie în patul ei de acasă, fie pe unde merge prin New York. „Nu simt niciodată că
muncesc, pentru că atunci când pun mâna pe andrele, pur şi simplu mă relaxez", spune ea. „Acasă am o grămadă de fire şi proiecte pe o parte a patului astfel încât să pot tricota, să dorm şi să mă trezesc cu o soluţie la o problemă. Tricotez 24 de ore din 24 şi ador să fac asta pentru că este foarte creativ." lată, încă o dată: creativitatea care nu ne părăseşte în cea de-a doua parte a vieţii.
f
Când o întreb pe Bascome despre avantajele şi dezavantajele îmbătrânirii, ea ridică din umeri de parcă întrebarea nu i-a trecut niciodată prin minte. „Nu mi-am făcut niciodată griji că îmbătrânesc şi nu am minţit niciodată cu privire la vârsta mea", spune ea. „Dacă faci ceea ce te face fericit, atunci vârsta nu înseamnă cine ştie ce."
Odată ce mostra este gata, mergem cu ea pe strada de vizavi pentru inspecţie. Sediul WOOLN este o sală lungă, vopsită în alb, îngrămădită până sus cu sculuri de lână, cărţi cu modele, tipare, tăieturi şi articole de îmbrăcăminte care aşteaptă expedierea. Serveşte drept casă şi atelier pentru şefa lui Bascome, Faustine Badrichani. O duzină de picturi ale ei sunt sprijinite de pereţi, completând atmosfera boemă. Cele două femei se salută călduros şi apoi se apucă de treabă.
Badrichani inspectează mostra roz, trăgând uşor de material, ţinându-l la lumină, atingându-şi obrazul cu el. „Bun, bun, suntem pe drumul cel bun", zice pe un ton ferm, de afaceristă. Bascome promite să
elucideze misterul faptului că ochiurile nu se suprapun perfect. „Minunat, ştiu că o vei face", îi zice Badrichani zâmbind. „Mereu o faci."
După plecarea ei, Badrichani îmi spune că WOOLN a dat accidental de Bascome. Pentru a oferi companiei un scop social, ea şi partenerul ei îşi propuseseră iniţial să angajeze tricoteri din comunităţile imigrante cu venituri mici. Când acel plan a naufragiat pe un recif de hârţogărie, şi-au îndreptat privirea spre seniori. WOOLN duce acum o campanie de marketing memorabilă pentru cele nouă angajate de 60 şi 70 şi ceva de ani care se află acum pe statul lor de plată, numindu-le „bunicuţele-minune", postând profiluri amuzante pe website şi ataşând o etichetă cu nume semnată de către tricoteză pe fiecare articol de îmbrăcăminte. Faptul că articolele lor la modă sunt lucrate manual de femei mai în vârstă le convine de minune clientilor tineri şi eleganţi ai firmei. Dar
J | J
WOOLN nu face o discriminare pozitivă doar de dragul de a o face. Tricoterii ei în vârstă sunt la fel de pricepuţi şi de creativi ca rivalii mai tineri. Punându-şi în joc experienţa, îi pot învăţa un truc sau două pe cei de 30 şi ceva de ani. Cu puţin timp în urmă, Bascome a inventat o modalitate mai ordonată de a termina marginile articolelor de îmbrăcăminte, care este acum folosită – pentru întreaga gamă a companiei.
în timp ce probez un fular tip horn luxos din lână de alpaca, o întreb pe Badrichani ce a învăţat din succesul WOOLN. „Este simplu",
spune ea. „Dacă eşti în stare să faci treaba, atunci nu contează cât de în vârstă eşti."
Această noţiune a avut o mare influentă în
J f
trecut – şi nu doar în ceea ce priveşte tricotatul. Soldaţii greci şi romani trebuiau să părăsească armata la vârsta de 60 de ani, dar exemple de zile de naştere care declanşează o retragere automată din lume sunt rare în arhivele istoriei. în lumea premodernă, vârsta percepută ca număr nu conta cine ştie ce la locul de muncă. Ceea ce conta era cât de bine îti făceai treaba.
J
Tăbăcarii, fierarii, slujitorii, ţesătorii, fermierii, medicii, măcelarii, brutarii şi producătorii de sfeşnice – oricine trebuia să muncească îsi făcea meseria până la moarte sau până când intervenea senilitatea. Experienţa era o valoare preţuită. în 1393, Guillaume de Harcigny a fost chemat, la vârsta de 92 de ani, să-l ajute pe Carol al Vl-lea să se recupereze după o comă indusă de un acces de nebunie. între 1400 şi 1600, vârsta medie a unui duce venetian era de 72 de ani.
J
Ce diferit stau lucrurile acum. Ideea că tinerii sunt mai buni la locul de muncă s-a împământenit în timpul Revoluţiei Industriale. Lumea modernă, cu liniile ei de asamblare şi tehnologia în continuă schimbare, a recompensat şi a ridicat în slăvi viteza şi vigoarea tineretului. în 1913, un comentator american sesizase deja o discriminare agresivă, la locul de muncă, pe motiv de vârstă[21]:,,^ căutarea unei eficienţe sporite... părul cărunt a ajuns să fie considerat o mărturie de neiertat a
imbecilităţii industriale, iar experienţa, companionul invariabil al anilor înaintaţi, în loc să fie apreciată la adevărata-i valoare, a devenit un handicap atât de mare, încât face angajarea posesorului său, pentru îndeplinirea sarcinilor şi a îndatoririlor în meseria lui de-o viaţă, practic imposibilă." Până în anul 1965, 60% dintre companiile americane interziceau angajarea persoanelor de peste 45 de ani.—
Astăzi, deşi majoritatea ţărilor au condamnat-o oficial, discriminarea pe motive de vârstă rămâne endemică pe piaţa forţei de muncă. Mulţi angajatori preferă în continuare să angajeze tineri – şi găsesc modalităţi de a face acest lucru fără a putea fi traşi la răspundere în faţa legii. într-un studiu american, cercetătorii şi-au depus CV- ul pentru locuri de muncă cu un nivel scăzut de calificare, folosind 40 000 de CV-uri false.— Profilurile au fost mai mult sau mai puţin identice, cu excepţia vârstei, care a variat de la 20 şi ceva de ani până la 60 şi ceva de ani. Ghiceşte cine a primit cele mai multe apeluri? Persoanele cu vârsta cuprinsă între 29 şi 31 de ani au primit cu 19% mai multe decât cei între 49 şi 51 de ani şi cu 35% mai multe decât cei de 64-66 de ani. Acelaşi studiu a constatat că femeile mai în vârstă care solicitau locuri de muncă în domeniul vânzărilor au avut o rată de apeluri redusă cu 36% faţă de rivalele mai

tinere. Pentru joburile administrative, numărul a fost de 47%. Alte studii au arătat că fiecare an adăugat vârstei reduce şansele
pentru ambele sexe de a obţine un interviu de angajare cu 4-7%.—
Discriminarea pe motive de vârstă este uneori integrată chiar în software-ul folosit – pentru căutarea locurilor de muncă online. Anchetatorii de la biroul procurorului general din Illinois au găsit de curând site-uri de ocupare a forţei de muncă cu meniuri de tip listă în care datele pentru absolvirea şcolii sau facultăţii nu mergeau suficient de departe pentru a permite completarea şi de către cei cu vârsta de 70, 60 sau chiar, în unele cazuri, de 50 de ani. O anchetă realizată de ProPublica şi *New York Times* a arătat că multe companii de vârf folosesc Facebook şi Google pentru a se asigura că anunţurile lor de angajare sunt văzute doar de candidatii mai tineri.—
f
Chiar şi atunci când solicitantii mai în vârstă reuşesc cu chiu, cu vai să obţină un interviu, ei primesc de multe ori o trimitere eufemistică la plimbare. Sunt consideraţi „supracalificaţi”, sau „prea competenţi – pentru această poziţie”, sau li se spune că au „prea multă experienţă”, sau că „se vor plictisi repede”. Toate acestea nu înseamnă nimic altceva decât „vrem pe cineva mai tânăr decât tine”.
De asemenea, îmbătrânirea la locul de muncă poate fi de-a dreptul demoralizatoare. Companiile folosesc o serie de trucuri pentru a forţa personalul matur să se îndrepte către rampa de ieşire, de la oprirea promovărilor până la atribuirea unor sarcini mai puţin atrăgătoare. Un studiu
european a constatat că este mult mai probabil ca angajaţii mai în vârstă să fie izolaţi şi excluşi din proiectele de echipă şi că este mai puţin probabil să li se acorde training, să intre în contact cu tehnologia nouă sau să fie invitaţi să abordeze
J
probleme noi.[36] Chiar şi cei care prezintă zero semne de epuizare pot simţi laţul discriminării pe motive de vârstă strângându-li-se în jurul gâtului. Mac a lucrat mai mult de 30 de ani pentru *Daily Mail* cu un contract care putea fi anulat doar dacă una dintre părţi oferea un preaviz de trei ani. La 65 de ani, ziarul a ciopârţit această perioadă la şase săptămâni. „Pentru cazul în care îţi pierzi minţile, mi-au spus”, mi-a zis el pe un ton amuzat. Poate că Mac a avut noroc să i se ofere, totuşi, un contract, având în vedere că un studiu comandat de guvernul britanic a identificat un consens tacit în lumea corporaţiilor britanice potrivit căruia bărbaţii nu mai sunt vrednici de promovare în carieră după vârsta de 55 de ani, în timp ce femeile, cu o decadă mai devreme.
Este o nebunie colosală. Izgornirea oamenilor din câmpul muncii din cauza datei de naştere nu are absolut niciun sens – şi nu doar datorită faptului că ne păstrăm în formă şi suntem mai sănătoşi decât oricând altcândva. Lumea s-a schimbat. Discriminarea pe motive de vârstă a avut sens în timpul Revoluţiei Industriale deoarece muncile din fabrică erau mai greu de făcut cu un corp îmbătrânit. în câmpul modern al muncii, totuşi, forţa musculară contează din ce în ce mai puţin. Ceea ce
contează este forţa cognitivă – iar creierul uman poate continua să o livreze mult după a doua tinereţe.
f
Am văzut deja că învăţarea şi creativitatea nu dau bir cu fugiţii sau chiar se îmbunătăţesc pe măsură ce îmbătrânim. Cu excepţia cazului în care ne îmbolnăvim, acelaşi lucru este valabil şi pentru restul paletei noastre cognitive. Numeşte-o inteligenţă, numeşte-o raţionament de ordin superior, numeşte-o după placul inimii – adulţii mai în vârstă tind să se priceapă mai bine să vadă imaginea de ansamblu, să îmbrăţişeze compromisul, să cântărească mai multe puncte de vedere şi să accepte că este nevoie şi de altceva în afară de cunoştinţe. în momentul când se confruntă cu probleme într-un domeniu familiar, creierele mai în vârstă descoperă mai repede tipare şi detalii care deschid uşa – pentru găsirea unei soluţii. Atunci când companiile fac cutii pentru sugestii, personalul mai în vârstă generează de obicei idei mai multe şi mai bune decât colegii mai tineri, iar cele mai bune propuneri tind să vină de la cei de peste 55 de ani.— După ce au făcut o multitudine de studii, cercetătorii de la Universitatea Harvard au conchis că patru abilităţi-cheie nu ajung pe deplin dezvoltate decât în jurul vârstei de o. de ani: priceperea în domeniul aritmeticii, vocabularul, cunoştinţele generale şi o înţelegere a modului în care funcţionează lumea.—
Există mai multe vesti bune. Cercetările arată că îmbătrânirea tinde să ne sporească inteligenţa emoţională.— Devenim din ce în ce mai buni la citirea oamenilor. Descoperim mai multe informaţii despre ei – experienţe de viaţă, temperament, dorinţe, motive ascunse – de la prima întâlnire.[42] Vocabularul nostru mai bogat ne ajută să vorbim, să scriem şi să comunicăm mai bine, iar capacitatea noastră de a coopera şi de a negocia se îmbunătăţeşte. De asemenea, ne punem mai uşor în locul celorlalţi, acceptăm compromisuri şi rezolvăm conflicte mai facil.— Studiile arată că atunci când diferite generaţii sunt rugate să răspundă scrisorilor trimise la rubrica de întrebări şi răspunsuri sau de sfaturi utile, respondenţii mai în vârstă, în special cei de peste 60 de ani, tind să ofere cele mai bune sfaturi. Alte cercetări spun că îmbătrânirea aduce cu sine un simţ al umorului care pune în prim-plan bunul-simţ: ajungem să preferăm glumele care unesc oamenii mai degrabă decât cele făcute în detrimentul altora.[42] Suntem, de asemenea, mai puţin predispuşi la fluctuaţii emoţionale sălbatice şi mai capabili să facem faţă sentimentelor negative precum furia, frica şi invidia.—
Cu alte cuvinte, ne este mai uşor să nu ne pierdem cu firea, în timp ce toţi cei din jur o fac. Acesta este motivul pentru care companiile de autobuze din Bangkok încurajează în prezent şoferii să continue să muncească după vârsta tradiţională de pensionare de 60 de ani.
Capitala Thailandei este o Cupolă a
Tunetului urbană, o cuşcă efervescentă în care se luptă scutere şi motociclete, hârburi gata să-şi dea duhul, SUV-uri cu geamuri fumurii, camioane şi autobuze antice şi de demult, biciclete, taxiuri, pietoni care traversează neregulamentar şi ricşe. Limitările de viteză şi alte legi de circulaţie sunt încălcate fără nicio consecinţă. în ***r*** prima mea seară acolo, în Chinatown, un autobuz a intrat într-un cărucior cu mâncăruri, răsturnând wokurile, colţunaşii şi apa clocotită peste tot pe stradă. O chelneriţă la un stand apropiat a ridicat din umeri şi a spus: „Riscul meseriei.” în dimineaţa următoare, mă urc într-un autobuz la câteva străzi distantă. Este una ***r***
dintre acele zile fierbinţi şi pline de umiditate când răbdarea şi bunăvoinţa sunt pe ducă. Wichai Boontum se află la volan. Are 56 de ani, părul grizonat, ochi vigilenţi şi un fel de a fi genial. Condusul pe acelaşi traseu timp de 36 de ani i-a oferit un loc în rândul întâi al vieţii pasagerilor lui: i-a văzut crescând, îndrăgostindu-se, începându-şi cariera, ajungând la sapă de lemn, având copii, murind. Un băiat cu tendinţa de a adormi pe bancheta din spate este

acum profesor de succes. De Anul Nou, pasagerii lui Boontum îi oferă calendare şi dulciuri în dar.
în timp ce aşteptăm la semafor la culoarea roşie, cu autobuzul horcăind şi tresărind ca un dragon suferind de colici, îl întreb cum a evoluat priceperea lui la condus de-a lungul anilor.
„Oh, sunt mult, mult mai bun acum, când sunt mai în vârstă”, îmi spune el.
„Reflexele mele sunt încă bune şi mă descurc cu autobuzul la fel ca întotdeauna, dar sunt mult mai calm şi mai atent, iar acestea sunt fix lucrurile de care ai nevoie – pentru a supravieţui în Bangkok.”
Boontum nu este singur. Mulţi dintre noi vom ajunge în cele din urmă la un punct în care vederea, reflexele, forţa şi capacitatea noastră de a judeca viteza se vor deteriora atât de mult, încât vom deveni o ameninţare la volan. Acesta este momentul când intervine stereotipul şoferului ramolit. „Nu ar trebui să conduci niciodată beat sau în timp ce foloseşti un telefon mobil” circulă o glumă care face înconjurul Bangkokului. „Este aproape la fel de periculos ca atunci când conduci treaz şi ai peste 60 de ani.” Dar stereotipul este înşelător şi gluma este greşită. După cum se întâmplă cu multe alte abilităţi în viaţă, majoritatea putem să continuăm să conducem bine după ce împlinim 60 de ani deoarece găsim modalităţi de a compensa pentru lucrurile de care îmbătrânirea ne privează. La volan, devenim mai precauţi, ceea ce ne face mai siguri, deşi plictisitori pentru din ce în ce mai multi utilizatori de drumuri nerăbdători.
f
Statisticile poliţiei britanice arată că probabilitatea ca şoferii cu vârsta sub ro de ani să omoare un pieton este de două ori mai mare decât în cazul celor de peste 70 de ani.—
Bărbatul care a intrat cu autobuzul în toneta cu preparate chinezeşti, în Bangkok, nu avea mai mult de 20 şi ceva de ani. Boontum nu a fost implicat într-un accident de mai mult de un deceniu.
Nu cu mult timp după ce ne-am început călătoria, se opreşte la o intersecţie aglomerată. Să-şi continue traseul ar însemna să treacă trei benzi de trafic din sens opus. în Bangkok, astfel de momente sunt adesea un preludiu pentru claxoane apăsate la maximum, frânări scârţâitoare, gesturi nepoliticoase şi coliziuni. Atunci când se deschide un mic spaţiu în trafic, Boontum îşi scutură capul şi spune: „Unul dintre şoferii mai tineri probabil că ar forţa şi şi-ar asuma riscul acum, dar nu şi eu.” în schimb, el aşteaptă, piciorul drept planând răbdător peste pedala de acceleraţie. Când un alt spaţiu se deschide în trafic, mă trezesc dorindu-mi să calce acceleraţia, gândindu-mă: „Hai, acum ce mai aştepţi?!” Dar Boontum stă ferm pe poziţii. în cele din urmă, când se deschide un spaţiu considerabil, apasă pedala şi trece cu seninătate cele trei benzi. Câteva străzi mai târziu, când un taxi îi taie calea, Boontum chicoteşte şi îi face cu mâna ironic vinovatului. „Taxiurile sunt cele mai rele”, spune el. Acelaşi sânge rece care-l ţine departe de necazurile din trafic îi este de ajutor şi atunci când gestionează pasagerii nerăbdători. Deunăzi a dezamorsat o ceartă dintre doi iubiţi care ameninţa să devină ***r*** ***r***
violentă. „Pe măsură ce înaintez în vârstă, mă pricep mult mai bine să interacţionez cu oamenii”, spune el. „Pentru că îmi controlez propriile emoţii mai bine, în febra momentului, îmi pot păstra mai uşor calmul.” în timp ce rulăm pe un bulevard principal, la limita oficială de viteză, iar alte autobuze ne
depăşesc vijelios, mă uit în spate la pasagerii lui Boontum pentru a le observa starea de spirit. Să fie frustraţi de atâta monotonie şi de liniştea impunătoare? Sau uşuraţi că nu se află într-o cursă cu *9 9*
adrenalina la cote maxime? Par mulţumiţi, uitându-se la telefoane sau privind pe fereastră. Boontum îmi citeşte gândurile şi îmi răspunde el în locul lor. „Toată lumea din oraşul ăsta este pe fugă”, spune el. „Dar nimeni nu vrea să moară din cauza unui şofer nesăbuit.”
9
Cariera prelungită ca şofer de autobuz a lui Boontum în Bangkok ar trebui să ne aducă alinare tuturor. Răbdarea, calmul şi empatia dobândite odată cu cea de-a doua tinereţe *9* reprezintă un avantaj în orice job. într-adevăr, studiile arată că productivitatea se îmbunătăţeşte odată cu vârsta în domeniile *9 9*
care se bazează pe aptitudini sociale.— Când cercetătorii au comparat prestaţiile personalului de la *call-center-ul* lanţului hotelier Days Inn, aceştia au descoperit că cei mai în vârstă îşi petreceau mai mult timp vorbind cu clientii la telefon.[46] Unii discutau *9*
despre vreme, alţii întrebau despre copiii care făceau zgomot pe fundal sau ascultau planurile de vacanţă fără să întrerupă. O pierdere a timpului companiei, nu? Greşit. Agenţii mai în vârstă au făcut mai multe rezervări şi au adus mai mult profit – datorită, spun cercetătorii, răbdării şi sociabilităţii lor.
9
Acest lucru este perfect logic pentru Barbara Jones, consultant din Prescott, Arizona. De la biroul de acasă, ea vinde şi asigură servicii de asigurări de viaţă, de sănătate şi de bunuri pentru o agenţie din New York. Pentru a încheia o afacere la telefon sau prin e-mail, ea trebuie să asculte, să citească printre rânduri, să arate un interes faţă de lucrurile care o plictisesc, să stabilească o relaţie cu posibilul client şi să folosească întotdeauna exact tonul şi limbajul potrivit. La 69 de ani, ea face toate cele de mai sus mai bine decât oricând altcândva. „Am avut întotdeauna intuiţie în ceea ce-i priveşte pe oameni, dar aceasta a devenit incredibil de bună pe măsură ce am înaintat în vârstă”, spune ea.
Jones consideră că antenele ei sociale bine reglate sunt rezultatul a două lucruri. în primul rând, anii de practică. în al doilea rând, încetinirea naturală care vine odată cu îmbătrânirea a diminuat nerăbdarea de tip A a versiunii ei mai tinere. „Obişnuiam să judec oamenii mult mai repede şi să îi cataloghez”, spune ea. „Acum, cel mai probabil explorez în orice conversaţie motivaţia reală pentru acţiunile sau gândirea unei persoane. în loc să presupun să ştiu de ce are nevoie sau ce vrea clientul, ascult şi repet ceea ce înţeleg eu cu privire la ceea ce îşi doreşte sau solicită. Când îi acorzi timp fiecărui client, individual, nu numai că semnezi contractul cu el, dar îi şi obţii încrederea şi loialitatea pe viitor.”
Nu cu mult timp în urmă, Jones a avut la locul de muncă o victorie care ar trebui să anime spiritele persoanelor în vârstă de
pretutindeni. Totul a început când agenţia i-a desemnat un client îngrozitor. „Cerea informaţii, dar nu asculta ce îi spuneam şi îmi tot trimitea mesaje scurte şi abrupte, solicitând ba un lucru, ba altul”, spune ea. „Era tot timpul grăbit şi trecea mereu la altceva înainte să îmi pot da şi eu cu părerea pe subiect.” Jones, la fel ca Boontum, nu s-a pierdut cu firea. După ce a analizat o vreme situaţia, a scris un e-mail în care a răspuns în mod clar şi concis la toate întrebările şi
9 *9*

îndoielile clientului. A folosit paragrafe şi propoziţii complete, şi-a ales cuvintele cu foarte mare grijă şi a adoptat un ton blând şi împăciuitor. A funcţionat: clientul a semnat pe linia punctată şi agenţia a păstrat e- mailul ei ca model pentru toţi agenţii care ofereau servicii.
Lumea de astăzi are mare nevoie de oameni care să ştie să lucreze cu oamenii. *9*
Colaborarea, munca în echipă, schimbul intercultural, negocierea, persuasiunea şi relaţionarea reprezintă sufletul forţei de muncă moderne. Din 1980, sectoarele economiei care pun în prim-plan abilităţile sociale au generat mai multe locuri de muncă şi salarii mai mari.— Această tendinţă *9* *9*
pare probabil să continue sau chiar să se accelereze, având în vedere că joburile care implică mai puţină interacţiune umană sunt decimate de automatizare şi inteligenţă artificială. Acest lucru înseamnă că lumea se schimbă în moduri care favorizează inteligenţa socială care vine odată cu îmbătrânirea şi că revoluţia longevităţii
9 *I* *U* *J*
poate fi mai degrabă o binecuvântare decât o povară.
Un alt mit negativ legat de vârstă, care ar trebui scos la pensie, este faptul că etica muncii se diminuează odată cu înaintarea în vârstă şi că numai tinerii sunt „flămânzi". Atunci când Towers Perrin, o firmă de servicii profesionale, a chestionat 35 000 de angajaţi din cadrul unor companii americane medii şi mari, a constatat că cei cu vârsta de peste 50 de ani sunt mai motivaţi „să depăşească aşteptările" decât colegii lor mai tineri.[42] L.L. Bean, distribuitor de articole vestimentare, se bazează în mare măsură pe angajaţi! în vârstă din două motive.— Primul: perspicacitatea lor socială ajută la menţinerea reputaţiei de aur a companiei – pentru serviciul cu clienţii. Cel de-al doilea: puternica lor etică a muncii este un model – pentru personalul mai tânăr.
Atunci când se implică în activităţi care contează cu adevărat, persoanele în vârstă dau dovadă de o iniţiativă deosebit de ***r***
puternică.— Mac este în continuare pus pe fapte mari. în plus faţă de munca sa de caricaturist, finalizează o carte pentru copii şi are şi alte planuri de a publica pe viitor. „Chiar dacă am 81 de ani, am încă o mulţime de ambiţii neîndeplinite pe care îmi doresc foarte mult să le realizez", spune el. în loc să-şi piardă timpul la o piria colada lângă piscină, ideea că există caricaturişti mai tineri care încearcă să elimine competiţia motivează să dea şi mai mult din el. „încă
• ˅ • ***tt***
mai vreau sa concurez cu ei , spune cu un
rânjet larg. „în fiecare zi în care intru în birou încerc întotdeauna să dau tot ce am mai bun din mine." De asemenea, într-o lume în care oamenii îşi schimbă jobul cât ai zice peşte, angajaţi! mai în vârstă pot reprezenta o investiţie inteligentă pe termen lung, pentru că este mai puţin probabil ca aceştia să părăsească nava-mamă decât cei mai tineri. Mac face caricaturi pentru *Daily Mail* din 1971.
Acum este momentul să luăm taurul de coarne. Ce înseamnă cu adevărat pierderea vitezei de procesare la locul de muncă, survenită odată cu îmbătrânirea? Este sărutul morţii? Răspunsul este nu. Este adevărat, creierele mai în vârstă au nevoie de mai mult timp pentru a-şi aduce aminte anumite lucruri, pentru a absorbi informaţii şi a rezolva probleme de matematică. Dar, cu toate că ce acest lucru duce la rezultate mai mici la testele de laborator, răul făcut în lumea reală este neglijabil. Acest lucru se datorează faptului că, în ciuda retoricii de tip macho *sunt mai rapid decât tine,* prezentă din plin la multe locuri de muncă, viteza nu este totul în majoritatea joburilor: să ai dreptate este deseori mai bine decât să fii primul. în acelaşi fel, majoritatea sarcinilor de serviciu implică mai multe forme de cunoaştere, ceea ce înseamnă că, desigur, creierele mai în vârstă se pot baza pe punctele lor forte – cum ar fi o precizie mai mare – pentru a compensa deficitul de viteză.
Când se dau comenzi de trafic aerian în cadrul unui curs, piloţii mai tineri şi le amintesc mai bine decât cei mai în vârstă.— Dar într-o carlingă reală, mâinile mai în vârstă transformă ordinele acelea în acţiuni
J într-un mod mai eficient. Cum? Notându-le cu un pix pe o foaie şi apoi punându-şi la contribuţie experienţa de zbor. Când economiştii de la Institutul Max Planck – pentru Dreptul Social şi Politici Sociale au studiat prestaţiile a 3 800 de muncitori, pe o perioadă de patru ani, pe o linie de asamblare Mercedes-Benz, au descoperit că lucrătorii în vârstă ţineau pasul cu colegii lor mai tineri prin faptul că primii comiteau mai puţine erori grave.[52] într-un studiu similar ai cărui subiecţi au fost nişte dactilografi cu vârsta cuprinsă între 19 şi 72 de ani, cercetătorii au descoperit că cei mai în vârstă au avut viteze mai mici de tastare, dar tot şi-au terminat sarcinile la fel de repede precum colegii lor mai tineri.— Aşa cum un atlet veteran îi ia faţa unui sportiv mai tânăr şi mai iute prin citirea unghiurilor şi a tiparelor jocului, dactilografii mai experimentaţi se uitau mai departe în text şi astfel au tastat mai uşor şi au făcut mai puţine greşeli. După cum spune vechea zicală militară: „încet e precis şi precis e rapid." „Creierul uman este de-a dreptul ingenios în ceea ce priveşte compensarea – pentru schimbările care vin odată cu îmbătrânirea", spune Ursula Staudinger, director fondator în cadrul Robert N. Butler Columbia Aging Center din New York. „Asta înseamnă că ne putem menţine
caracteristicile cognitive până târziu în viată."
J
Unii chiar se bucură de o creştere a vitezei la amurgul vieţii. Judith Kerr este scriitoarea şi ilustratoarea uneia dintre cărţile mele **J** preferate pentru copii, *Tigrul care a venit la ceai.* Probabil că le-am citit-o de mii de ori copiilor mei şi nu şi-a pierdut nicio clipă farmecul sau strălucirea. Acum, la jumătatea celui de al nouălea deceniu de viaţă, Kerr lucrează la cea de-a 34-a carte. Un şold rigid face ca mersul pe jos să fie din ce în ce mai greu, dar, din punct de vedere cognitiv, nu se vede cu nimic mai prejos.— „Se spune că încetineşti pe măsură ce îmbătrâneşti, dar se pare că mie mi se întâmplă chiar contrariul. Sunt mai rapidă", spune ea. „în plus, cred şi că mă pricep mai bine la asta." Când îl menţionez acest lucru lui Bascome, dă din cap în semn de încuviinţare. „Sunt o tricoteză mai bună în prezent pentru că ştiu mult mai multe lucruri despre tricotat", spune ea. „Am fost întotdeauna suficient de rapidă pentru a termina înainte de termenele-limită, dar acum sunt chiar mai rapidă."
Chiar şi în cazinourile din Las Vegas, unde să gândeşti rapid poate însemna diferenţa dintre a trăi pe picior mare şi a ajunge la sapă de lemn, creierele mai în vârstă sunt prospere. în 2017, John Hesp, un vânzător de rulote de 64 de ani din Anglia, a venit aici pentru a juca în cel mai prestigios turneu de poker din lume, dominat în mod tradiţional de jucători tineri. El a bătut mii de rivali,
inclusiv profesionişti, şi a sfârşit prin a câştiga locul patru şi 2,6 milioane de dolari, premiu în bani.

în mod similar, cazinourile din oraş sunt căminul a legiuni de dealeri şi de crupieri cu părul încărunţit. în vârstă de oi de ani, Michael Barlow a petrecut n ani lucrând la mesele de barbut într-una dintre staţiunile
J
principale de pe Las Vegas Strip. Când îl întâlnesc, se află în mijlocul supravegherii unui joc. Opt jucători sunt grupaţi în jurul mesei, fumând, sprijinind băuturi şi încurajând-o gălăgios pe tânăra care aruncă zarurile. Rockul clasic bubuie pe fundal. De fiecare dată când zarurile se opresc, Barlow calculează toate pariurile de pe masă, adună jetoanele pierdute şi le plăteşte câştigătorilor. El trebuie, de asemenea, să socializeze cu jucătorii şi să se asigure că nimeni nu trişează prin mutarea jetoanelor după ce zarurile s-au rostogolit. „în barbut există multe lucruri care se întâmplă deodată şi trebuie să fii cu băgare de seamă în orice moment", spune el.

Vestea bună pentru Barlow – şi pentru noi, ceilalţi – este că experienţa are ca rezultat o creştere a eficacităţii. Atât timp cât nu ne îndepărtăm prea mult de la domeniul nostru de expertiză, devenim mai buni atât la identificarea scurtăturilor, cât şi la deprinderea unor trucuri noi. După un deceniu şi jumătate la masa de barbut, Barlow poate procesa multe pariuri instantaneu pentru că le-a mai văzut înainte. Ba mai mult, experienţa lui face să îi fie mai
uşor să analizeze pariurile nefamiliare. Şi ajută şi faptul că el face propria versiune de exerciţii *burpee* la nivel cognitiv prin înregistrarea tuturor pariurilor pe care le vede la masa de barbut şi cercetarea lor cu atenţie în timpul liber. Cu burta lui masivă, arată de parcă ar fi ultima persoană care va ajunge la ieşire în cazul în care cazinoul ar lua foc, dar creierul său se mişcă foarte rapid. „De fapt, acum sunt puţin mai rapid la calcule decât eram în tinereţe", spune el. „Atât timp cât mă menţin sănătos, cred că pot continua să fac acelaşi job pentru încă cel puţin 20 de ani. Ideea că eşti scos din uz la 40 sau la 50 de ani este ridicolă."

Studii după studii ajung la aceeaşi concluzie cu privire la majoritatea joburilor. Peter Cappelli este profesor de management la Şcoala Wharton din cadrul Universităţii din Pennsylvania şi expert în resurse umane. în timp ce făcea cercetare pentru cartea sa, *Managing the Older Worker,* a căutat în lung şi în lat dovezi pentru a demonstra că îmbătrânirea ne erodează felul în care muncim, dar nu a găsit nimic. „Am crezut că imaginea de ansamblu ar putea fi mai mixtă, dar nu este", spune el. „Fiecare aspect al felului în care muncim devine mai bun pe măsură ce îmbătrânim."

Acest lucru poate explica de ce persoanele în vârstă se descurcă atât de bine în lumea *start-up-u*rilor. Când am auzit pentru prima oară termenul „seniorprenori", nu am putut
decât să mă încrunt. La urma urmei, cultura pop ne spune că antreprenoriatul, precum învăţarea şi creativitatea, este pentru tineri, experienţa este supraestimată şi persoanele în vârstă sunt alergice la risc. Dar asta a fost întotdeauna o prostie. *Start-up-u*rile nu au fost niciodată sub monopolul adolescenţilor alimentaţi cu prafuri nutritive Huel şi al celor de 20 şi ceva de ani. Jimmy Wales şi Jan Koum erau trecuti de 35 de ani când au
J
fondat Wikipedia, respectiv WhatsApp. Persoane de peste 40 de ani au creat Intel, Zynga, Craigslist şi Zipcar şi persoane de 50 şi ceva de ani au lansat atât Coca-Cola, cât şi McDonald's. Harland Sanders a fondat KFC după 65 de ani.

Presupunerea că îmbătrânirea ne erodează apetitul pentru risc are rădăcini mult mai îndepărtate. în secolul al IV-lea, loan Hrisostom, un teolog din cadrul Bisericii creştine timpurii, a zis: „Bătrâneţea ne face să fim lipsiţi de curaj." Dar, oare, să fie adevărat? Cercetările recente înfăţişează o imagine mai complexă de atât. Unii neurologi cred că scăderea nivelului de dopamină din creierul îmbătrânit ne face să fim mai puţin înclinaţi să riscăm pentru obţinerea unor recompense mari. Un studiu taiwanez a descoperit că, cel mai probabil, şefii mai în vârstă se feresc de schimbările îndrăzneţe, perturbatoare. Pe de altă parte, un studiu francez a constatat că îmbătrânirea *nu* ne face mai temători de risc nici la locul de muncă, nici în cadrul testelor de laborator.— Sondaje efectuate în 104 ţări de către Global Entrepreneurship Monitor
(GEM) sugerează că segmentul de vârstă care este cel mai dispus să îşi asume riscuri în începerea unei afaceri noi este de 65-80 de ani.— O altă cercetare a constatat că toleranţa faţă de risc variază de la persoană la persoană, dar rămâne constantă pe măsură ce îmbătrânim.[52]

Clar rămâne că îmbătrânirea nu ne transformă în mod automat pe toţi în nişte laşi. Cristofor Columb intrase deja în cel deal cincilea deceniu al vieţii când a pornit în ultima sa călătorie de-a lungul Atlanticului. După accidentul nuclear de la centrala Fukushima în 2011, sute de bătrâni japonezi s-au oferit voluntari să facă lucrările periculoase de curăţenie. Betty Bromage, care locuieşte într-o casă de bătrâni din

Cheltenham, Anglia, a demonstrat acelaşi spirit când a început să meargă pe aripile avioanelor, făcând acrobaţii, la aproape 90 de ani. întrebată de un reporter despre riscuri, ea a răspuns: „Păi, ce mai contează riscurile când ai 88 de ani?"

La drept vorbind, tinerii sunt mai puţin curajoşi decât se crede adesea. Atunci când GEM a interogat persoane cu vârsta cuprinsă între 18 şi 29 de ani care descoperiseră o oportunitate de afaceri, două din cinci au spus că teama de eşec le-a împiedicat să facă următorul pas şi să pună bazele unei firme.[52] Nu este clar dacă acest lucru se datorează majorării datoriilor studenţeşti, impactului ultimei crize financiare, economiilor scăzute pentru pensii sau protecţiei exagerate a părinţilor. Ceea ce
este clar este că persoanele în vârstă acţionează ca să îndrepte situaţia. Potrivit Fundaţiei Kauffman, un grup de experţi în domeniul educaţiei şi antreprenoriatului, vârsta de 40 de ani reprezintă acum „apogeul pentru înfiinţarea afacerilor" în Statele Unite. în Marea Britanie, persoanele cu vârsta de peste 50 de ani înfiinţează companii mai repede decât oricare alt segment de vârstă. în Coreea, companii precum Hyundai instituie programe pentru a ajuta angajaţii mai în vârstă să facă saltul către antreprenoriat. Şi, de asemenea, antreprenorii trecuţi de prima tinereţe nu fac lucrurile doar ca să fie făcute. Peste tot în lume, pentru a crea *start-up-uu* înfloritoare, aceştia mizează pe avantajele oferite de vârstă – expertiza, perspicacitatea socială, economiile, constanţa emoţională, relaţiile, experienţa, viziunea concentrată asupra imaginii de ansamblu, verva creativă, mintea orientată spre rezolvarea problemelor. Un studiu privind toate cele 2,7 milioane de noi afaceri lansate în Statele Unite între anii 2007 şi 2014 a ajuns la o concluzie[52] care ar trebui să-i bucure pe toţi cei aflaţi de partea „greşită" a vârstei de 40 de ani: „Nu găsim dovezi care să sugereze că fondatorii de afaceri de 20 de ani ar avea mai multe sanse

de succes”, au scris autorii. „Mai degrabă, toate dovezile indică faptul că fondatorii au un succes deosebit atunci când îsi
9 demarează afacerile la vârsta mijlocie sau chiar mai târziu.” în Australia, fondatorii de afaceri mai în vârstă câştigă de două ori mai mult decât competitorii mai tineri.—
Un exemplu este Jenny Holten. în anul 2017, la vârsta de 69 de ani, şi-a încercat norocul în cadrul versiunii australiene a *Arenei Leilor,* căutând o investiţie serioasă în firma ei de f panificaţie. *Leii* au văzut în ea o femeie mai în vârstă cu un zâmbet dulce şi un fel de a fi
9
calm şi au conchis că îsi face iluzii deşarte -
9 *9* *9*
până când au aflat că pâinea ei fără gluten se vinde cu un profit de peste şapte ori mai mare decât costurile de producţie. Holten a ieşit din studio cu o investiţie de 350 000
9 *9*
dolari australieni în schimbul unei participaţii de 25% a companiei sale.
Chiar şi în lumea tehnologiei, care adoră tineretul, tot mai mulţi oameni strâmbă ironic din nas la ideea de a fi „terminaţi la 40 de ani”. Să ne gândim la Yosi Glick. în timp ce lucra ca inginer de software pentru o companie israeliană care producea ghiduri de televiziune online, a devenit din ce în ce mai frustrat de rigiditatea motoarelor de căutare video. Să introducem un cuvânt- cheie precum „extraterestru” şi fiecare film sau emisiune TV care are cuvântul „extraterestru” în titlu apare pe ecran – şi aici se încheie lucrurile. Glick a visat să construiască un motor de căutare mai nuanţat, care să ia în considerare stilul, starea de spirit, tonul, intriga şi structura conţinutului. Cu alte cuvinte, atunci când scrii „acţiune sexy istorică” sau precum *„The Big Bang Theory”,* să primeşti titluri care se potrivesc cu aceste descrieri.
La fel ca mulţi antreprenori cărora parcă le lipseşte o doagă, Glick şi-a dat demisia şi şi-a petrecut un an rafmându-şi ideea şi strângând o echipă pentru a construi tehnologia care s-o aducă la viaţă. A fost un efort remarcabil. Toată lumea a lucrat ore îndelungate, iar banii erau incredibil de puţini. Aproape în fiecare săptămână, Glick traversa jumătate din glob la clasa a doua – pentru a se întâlni cu potenţiali investitori şi parteneri. în cele din urmă, totuşi, tot efortul i-a fost răsplătit. în r-n, Glick a prezentat Jinni, primul „motor de căutare bazat pe gusturi”, utilizat acum de către regii de conţinut de la Comcast şi Xbox la Telus şi
J *9* *9*
Telefonica.
Când a avut parte de momentul său evrica, Glick nu se încadra deloc în stereotipul *start-* up-urilor. Nici în vârstă de 20 şi ceva de ani, nici cu şlapi la purtător, el era, de fapt, un burtos de 49 de ani, cu o familie de cinci membri şi o pasiune pentru costume închise la culoare. Şi nici nu a construit echipa Jinni cu minţi tinere: niciun angajat nu avea sub 30 de ani, iar directorul ştiinţific era trecut de 50 de ani. „Eram o companie de persoane în vârstă şi grase”, glumeşte Glick. Acum în vârstă de 59 de ani, simte impulsul de a se scufunda iar în piscina start-up-urilor – şi vârsta este ultimul lucru care îl preocupă. Sfatul său pentru cineva descurajat de doctrina lui Zuckerberg: „A fi mai în vârstă nu este o barieră în a fi un antreprenor de succes.”
Când îl întreb pe Glick care a fost avantajul său comparativ cu rivalii tineri din *start-up-* uri, îmi răspunde folosind un singur cuvânt:
experienţa. Toţi acei ani în care a lucrat – pentru o firmă care alcătuia ghiduri TV l-au învătat toate dedesubturile şi secretele din
J *9*
industria sa. Ştia cum funcţionează bazele de date video, punctele forte şi punctele slabe ale acestora, cum se finalizaseră încercările anterioare de a le îmbunătăţi. Avea contactele şi încrederea care rezultă
9
din cunoaşterea propriei meserii. „Nu este suficient să te trezeşti într-o dimineaţă şi să
9 *9* *9*
spui «Vreau să-mi înfiinţez o firmă». Nu am putut înfiinţa o companie pentru bărci de pescuit pentru că nu am pus niciodată piciorul într-o barcă de pescuit.”
Următoare mea întrebare este dacă vârsta a fost un avantaj în cazul său.
„Cu siguranţă”, spune Glick. „Teoria mea este că există unele probleme în afaceri pe care nu le poţi rezolva decât dacă ai cunoştinţele şi experienţa profunde ale unui expert în domeniu – şi cu cât eşti mai în vârstă şi mai înţelept, cu atât e mai probabil să le ai.”
Experienţa nu se perimează niciodată. în momente de criză, adesea ea reprezintă diferenţa dintre luarea unei decizii corecte sau greşite într-o fracţiune de secundă. în 2009, un avion US Airways a intrat într-un stol de gâşte canadiene la scurt timp după decolarea de pe aeroportul LaGuardia, de lângă New York. în coliziune, ambele motoare au fost distruse. Nefiind niciun aeroport în raza de acţiune pentru o aterizare de urgenţă, echipajul a hotărât aterizarea avionului pe râul Hudson în ceea
ce oficialii au numit mai târziu „cea mai reuşită aterizare din istoria aviaţiei”. Pilotul, Chesley Burnett Sullenberger III, nu era un tinerel proaspăt ieşit de pe băncile şcolii de aviaţie: avea 58 de ani. Conform raportului final, aşa-numitul *Miracol de pe râul Hudson* a fost o „mărturie a experienţei”. Şase ani mai târziu, Japonia a mărit vârsta legală maximă pentru piloţii de pe liniile aeriene comerciale la 67 de ani.
Extinderea vârstei de pensionare este, evident, bună pentru persoanele care doresc sau au nevoie să lucreze mai mult, dar ce se întâmplă cu toţi ceilalţi? Este revoluţia longevităţii o veste proastă pentru tinerii care caută un loc de muncă? Din fericire, nu. Gândirea convenţională că muncitorii în f
vârstă le fură joburile tinerilor este greşită. Ocuparea forţei de muncă nu este un joc cu sumă nulă deoarece economia nu are un număr fix de locuri de muncă. Atunci când oamenii – indiferent de vârsta lor – muncesc, îşi cheltuiesc câştigurile şi, prin urmare, creează locuri de muncă pentru alţii. Acea prezentare de idei din Shoreditch este doar un exemplu al modului în care grupul în creştere de consumatori în vârstă alimentează inovaţia în tehnologie, produse şi servicii. într-adevăr, OECDi a arătat că ţările în care persoanele în vârstă lucrează mai mult au şi mai mulţi tineri angajaţi.—
Cei mai multi dintre noi va trebui să muncim mai mult decât părinţii sau bunicii noştri, dar cât de mult nu este clar. De ce? Deoarece există foarte multe variabile, inclusiv modul în care evoluează cultura noastră legată de sănătate, productivitate şi economisire. Dar cele mai bune estimări actuale nu sunt asa de alarmante cum ai putea crede. în cadrul proiectului numit Naţional Transfer Accounts, economiştii din peste 50 de ţări încearcă să prezică impactul îmbătrânirii populaţiei asupra finanţelor publice. O prognoză este că ţările dezvoltate ar putea acoperi costurile revoluţiei longevităţii prin amânarea pensionării cu doi până la doi ani şi jumătate în fiecare deceniu, până în 2050. Având în vedere că o persoană oarecare în

vârstă de 65 de ani din lumea bogată se poate aştepta să trăiască până pe la AO de ani, aceasta este cu greu o reţetă de tras tare precum stahanovişti£* până la ultima noastră suflare.
Pentru a face munca până la o vârstă mai înaintată cât mai puţin problematică, locurile de muncă trebuie să devină mai primitoare – pentru oamenii trecuţi de prima tinereţe, iar acest lucru începe să se întâmple. Companiile progresiste încearcă să facă recrutarea mai puţin caracterizată de idei preconcepute legate de vârstă. Unele utilizează algoritmi care filtrează prejudecăţile; altele intervievează candidaţii la job prin telefon, nu faţă în faţă. Credit Suisse, Morgan Stanley, JPMorgan Chase, Goldman Sachs şi alte companii financiare au stabilit programe de recalificare sau stagii pentru persoanele cu mai mult de câţiva kilometri parcurşi pe traseul carierei.
Barclays şi-a deschis programele de ucenicie pentru cei cu vârsta de peste o. de ani, susţinând că stagiarii mai în vârstă au experienţa de viaţă şi competenţele sociale – pentru a fi buni ofiţeri de credite. Banca s-a alăturat, de asemenea, altor companii britanice de top, inclusiv Co-op şi Boots, în semnarea unui angajament susţinut de guvern de a publica datele privind vârstele angajaţilor şi de a creşte numărul de persoane de peste 50 de ani de pe statul de plată cu 12% până în 2022.
Pe măsură ce lucrurile încep să fie în favoarea muncitorilor în vârstă, angajatorii de pretutindeni pun în practică metode ingenioase pentru a face munca mai atrăgătoare după cea de-a doua tinereţe. Băncile precum Santander, Heritage şi Westpac permit acum angajaţilor să îşi ia liber pentru a-şi îngriji nepoţii sau rudele în vârstă. în Statele Unite, CVS derulează un „program de păsări migratoare", care permite angajaţilor la o vârstă mai înaintată din state mai friguroase din nord să petreacă lunile de iarnă lucrând la sucursale în state mai calde din sud. Lanţul hotelier f
Marriott încurajează angajaţi! mai în vârstă să facă schimburi de roluri care sunt mai puţin solicitante din punct de vedere fizic: de exemplu, pentru a nu mai ridica foarte multe lucruri grele, un inginer şi-ar putea petrece o zi pe săptămână ocupându-se de treburi administrative. Atlantic Health Systems, care are sediul în Morristown, New Jersey, a înfiinţat un club de absolvenţi care le permite pensionarilor să se întoarcă la
treabă însumând până la 1 000 de ore pe an. în Japonia, un număr tot mai mare de companii, inclusiv cel mai mare constructor de locuinţe din ţară, Daiwa House Industry, cresc sau chiar elimină vârstele obligatorii de pensionare. „Considerăm că este responsabilitatea noastră corporativă să luăm în considerare planurile de viaţă ale angajaţilor noştri în viitor", spune Yoshio Saeki, directorul general de resurse umane de la Daiwa. „încercăm să le oferim mai multe opţiuni angajaţilor noştri."
Noi metode de lucru care se aliniază cu punctele forte şi aspiraţiile persoanelor în vârstă sunt, de asemenea, în curs de dezvoltare. Economia locurilor de muncă temporare şi independente, de exemplu, oferă exact ceea ce mult! dintre noi căutăm f
mai târziu în viaţă: un job flexibil şi part-time, unde avansarea în carieră nu este o prioritate şi unde banii pot fi făcuţi prin folosirea unui bun precum o maşină sau o casă. Un sfert dintre şoferii Uber au acum peste 50 de ani, iar grupul de vârstă cu cea mai rapidă creştere printre gazdele de pe Airbnb este cel de peste 60 de ani. Unul din patru americani care pretind că lucrează în „economia colaborativă" are peste 55 de ani.[62] în mod evident, mulţi muncitori part- time independenţi iau o bucată prea mică din plăcintă, dar dacă am putem face împărţirea mai echitabilă, acest tip de joburi ar putea fi o adevărată binefacere pentru oameni de toate vârstele.
O altă schimbare bine-venită este creşterea numărului de persoane care optează pentru un statut de *prepensionari***.* Cu un deceniu în urmă, în timp ce îşi desfăşura propria companie ca broker de asigurări în Statele Unite, Sharon Emek a observat un export al inteligenţei. Tot mai puţini tineri intrau în industria ei, preferând în schimb să-şi încerce norocul pe Wall Street sau în Silicon Valley. în acelaşi timp, practicile riguroase de muncă îi determinau pe mulţi angajaţi să se pensioneze mai devreme decât îşi doreau, luând cu ei expertiza, experienţa şi elanul. Soluţia lui Emek: facilitarea obţinerii
J **f**
statutului de liber-profesionist pentru personalul de peste 50 de ani, care să poată lucra de la distantă.
în acest scop, ea a lansat în 2010 *Work At Home Vintage Experts* (WAHVE). Astăzi, societăţile de asigurări pot alege din lista ei de 800 de consultanţi cu o experienţă de peste 25 de ani în domenii variind de la evaluarea politicilor până la gestionarea dosarelor de daune. Toată lumea câştigă. Colaboratorii WAHVE îsi iau la revedere de la navetă şi de la politicile de birou şi pot lucra de oriunde – de acasă, de pe plajă sau de pe o bancă din parc. Se pot implica 50 de ore pe săptămână sau doar câteva ore, când şi când. Cu toate că este bine-venită la orice vârstă, o astfel de flexibilitate este deosebit de atrăgătoare pentru cei care constată că centrul lor de gravitaţie nu mai este în jurul locului de muncă mai târziu în viată. Multi f / combină colaborarea cu WAHVE cu îngrijirea unei persoane dragi, mutarea într-un climat mai cald sau dedicarea mai mare asupra proiectelor proprii.
Companiilor le place să angajeze colaboratori WAHVE pentru că aceştia au nevoie de puţin training sau chiar deloc. în calitate de liber-profesionişti, remuneraţia acestora nu este împovărătoare, dar sunt la fel de productivi şi eficienţi precum colegii lor mai tineri, legaţi de birou – uneori chiar mai mult decât ei. în plus, aceştia au un talent pentru a veni cu soluţii inovatoare. „Sunt mai creativi în rezolvarea problemelor – pentru că au mult mai multe cunoştinţe şi experienţă", spune Emek, care are 71 de ani. „De asemenea, au şi relaţii uimitoare şi se simt confortabil să-i sune şi să le solicite informaţii sau să vorbească despre o problemă." WAHVE s-a extins recent în afara domeniului asigurărilor şi a adăugat listei de consultanţi şi experţi din industria contabilă cu vârsta de peste 50 de ani.
în loc să mute la distanţă personalul mai în vârstă, alte companii regândesc locul de muncă pentru a-l face mai potrivit pentru aceştia. BMW este un exemplu demn de remarcat.— în 2007, constructorul auto de origine germană şi-a propus să facă o linie de asamblare adecvată pentru angajaţii în vârstă în cadrul uzinei sale de referinţă din f
Dingolfing. S-a dovedit că a fost nevoie de 70 de modificări la staţiile de lucru. BMW a
J
introdus scaune ergonomice pentru a permite efectuarea anumitor sarcini de pe scaun; mese care se reglează vertical pentru a se potrivi cu înălţimea fiecărui muncitor,
împiedicând astfel suprasolicitarea muşchilor spatelui; podele din lemn şi încălţăminte adaptată greutăţii pentru protecţia articulaţiilor; şi lentile de mărire flexibile pentru a ajuta persoanele cu o vedere mai slabă să se ocupe de piese mici. Compania a modificat şi practicile de lucru, stabilind ca personalul să se mute în rotaţii de la un punct de lucru la altul

pentru a evita surmenajul şi, de asemenea, să facă sesiuni de exerciţii regulate pentru a-şi menţine forţa şi flexibilitatea, care adesea slăbesc odată cu vârsta.
La început, experimentul a provocat desconsiderare printre muncitorii tineri ai uzinei, care glumeau despre „linia pensionarilor”. Dar BMW a făcut exact ceea ce trebuie făcut pentru a elimina discriminările pe motive de vârstă la locul de muncă: a insistat şi, în cele din urmă, a câştigat în ciuda scepticilor, prin rezultatele obţinute. în decurs de trei luni, punctele de lucru adaptate pentru personalul mai vârstnic au atins tinta de calitate de zece
J
defecte la milion. Mai târziu, această cifră a scăzut la zero. Absenteismul din motive de sănătate a scăzut sub media uzinei, iar productivitatea a crescut exponenţial. Chiar şi tinerii sceptici îşi doreau acum să lucreze la noua linie, iar BMW a continuat să facă schimbări similare în uzinele sale din Germania, Austria şi SUA.
Mai sunt încă foarte multe lucruri de făcut – pentru a face câmpul muncii un loc mai bun în care să îmbătrâneşti. Trebuie să regândim legislaţia muncii, regulamentul pentru pensii şi sistemele de asistentă socială – toate
I f
acestea bazându-se în prezent pe pensionarea definitivă după împlinirea a 60 de ani. Datorită schimbărilor în pachetele de indemnizaţii şi beneficii, diferenţa dintre costurile de angajare a lucrătorilor mai în vârstă şi cei mai tineri se micşorează, însă mai sunt foarte multe de făcut în această direcţie. Un început bun ar fi eliminarea avantajelor legate de vârstă, cum ar fi salarizarea şi promovarea pe bază de vechime, astfel încât oamenii să fie recompensaţi pentru munca pe care o fac, şi nu pentru perioada de timp în care au făcut- o. Pentru a facilita schimbarea locului de muncă la orice vârstă, trebuie să facem o normă din învăţarea pe tot parcursul vieţii. Angajatorii trebuie să înveţe să fie mai empatici cu muncitorii care se confruntă cu menopauza sau care suferă de boli cronice, mai frecvente la cei de vârsta a doua.
De asemenea, trebuie să ne eliberăm din cămaşa de forţă de a munci cinci zile pe săptămână. Carlos Slim, un miliardar mexican din domeniul telecomunicaţiilor, şi Richard Branson, fondatorul companiei Virgin, au optat pentru o săptămână de lucru formată din trei zile în cazul persoanelor mai în vârstă, pentru a le permite oamenilor să treacă în mod gradual la statutul de pensionar definitiv. Acest lucru are sens, dar de ce să se aplice doar pentru cei mai în
vârstă? De ce să nu urmăm exemplul stabilit de Islanda şi să facem joburile cu jumătate de normă mai accesibile la fiecare vârstă?
într-adevăr, ţinând cont de faptul că sunt experţi care prezic că automatizarea ar putea prelua aproape o treime din toate joburile până în anul 2030, a venit timpul – pentru o regândire totală a locului pe care jobul îl ocupă în viaţa noastră.— Pe lângă faptul că ne pune mâncare pe masă şi ne ajută să avem un acoperiş deasupra capului, munca are multe avantaje la orice vârstă. Studiile au arătat că un loc de muncă ce oferă o cantitate potrivită de stres şi dinamizare stimulează sănătatea şi bunăstarea. Simplul fapt că eşti dat afară după vârsta de 58 de ani îţi poate reduce cu trei ani speranţa de viaţă.— Freud a pus munca alături de dragoste, ca un stâlp al sănătăţii mintale.— Mulţi oameni, numărându-mă şi eu printre ei, au o plăcere imensă când muncesc, iar munca le oferă un scop în viaţă. „Nu am timp să îmbătrânesc. Lucrez”, spunea George Burns, un comedian care a fost în industrie până la aproape 100 de ani. „Eram bătrân când aveam 21 de ani şi nu munceam. Atât timp cât munceşti, rămâi tânăr.”
Dacă ar fi aşa de simplu! Nu toate joburile sunt la fel. O mare parte dintre ele presupun lucruri mai puţin satisfăcătoare decât să spui nişte glume sau să scrii cărţi. Când ai auzit ultima oară pe cineva lăudându-se că lucrează într-un centru de ambalare Amazon? Multe joburi sunt pur şi simplu
prea solicitante pentru persoanele în etate, motiv pentru care nu găseşti mulţi ca George Burns în lumea săpătorilor de şanţuri.
I f
Cu toate acestea, într-un sens mai larg, munca ne decep-ţionează. în primul rând, este slab distribuită: unii au parte de prea multă, alţii de prea puţină, iar aceeaşi persoană poate fi epuizată într-o zi şi nesolicitată în următoarea. Chiar şi cei care iubesc ceea ce fac găsesc adesea că slujba lor e oneroasă. Cultura modernă face ca multi dintre noi să ne îmbolnăvim şi să fim
f I
nefericiţi din cauza multelor ore de muncă, stresului, lipsei de siguranţă, distragerii tehnologice şi statului nesfârşit pe scaun.
Cu toate acestea, cea mai înverşunată acuzaţie adusă muncii moderne este că nu
J
îşi mai onorează promisiunea de bază de a ne băga suficienţi bani în buzunare. Creşterea productivităţii este intermitentă în întreaga lume dezvoltată, în ciuda eforturilor herculeene de a obţine din ce în ce mai
J
multe rezultate din partea muncitorilor şi, în multe ţări, salariile medii au rămas la un minim constant. Aproape două treimi dintre cetăţenii Regatului Unit care trăiesc sub pragul sărăciei fac parte din clasa muncitoare. Munca nu mai este motorul mobilităţii sociale, cum era odinioară. Peste tot, absolvenţii de facultate se străduiesc să găsească locuri de muncă conform studiilor şi milioane de tineri adulti locuiesc cu părinţii sau amână să îşi întemeieze familii – pentru că singurele joburi pe care le găsesc
nu le aduc suficienţi bani cât să pornească în lume pe cont propriu. Potrivit lui Benjamin Hunnicutt, director de studii în ceea ce priveşte petrecerea timpului liber la Universitatea din lowa, tinerii americani îşi pierd cu totul credinţa în muncă: „Nu caută în slujbă vreo satisfacţie sau avansare socială.”
Acest lucru nu este o problemă pe insula Okinawa, o Zonă Albastră din largul Coastei de Est a Japoniei. Acolo, localnicii nu au în vocabular cuvântul „pensionare” deoarece nu trec, brusc, la bătrâneţe, de la statutul de productivi la neproductivi, de la producător la beneficiar. în schimb, aceştia sunt animaţi de-a lungul vieţii prin ceea ce ei numesc – *ikigai,* un concept japonez care se traduce aproximativ ca „un motiv să te scoli dimineaţa”. Această raţiune de a fi poate însemna orice – muncă, artă, familie – şi se poate schimba în diferite stadii ale vieţii. Ar trebui să învăţăm ceva de la cei din J
Okinawa şi să-i încurajăm pe toţi să-şi găsească propriul lor *ikigai.* Cum? Oferindu- ne toată libertatea de a combina munca, voluntariatul, învăţarea, odihna, creşterea copiilor, distracţia, creativitatea, mentoratul şi îngrijirea în modul care ni se potriveşte, la orice vârstă.

Imaginează-ţi cum ne-ar transforma acest lucru vieţile. Cum nu ne-ar J
mai apăsa pe umeri presiunea de a ne face o carieră sau de a ne găsi un partener de viaţă înainte de apariţia primului rid sau primului fir alb. Cum ar dezlănţui potenţialul din fiecare generaţie.
Mai presus de toate, cum ne-ar schimba complet percepţia privind îmbătrânirea.

Note:

* Acronim pentru Organisation for Economic Co- Operation and Development. *(N.red.)*

** Muncitori din fosta URSS care primeau privilegii speciale datorită depăşirii normei de producţie. *(N. trad.)*

*** Neologismul englezesc *pre-tirement* descrie un nou statut apărut în câmpul muncii în state cu o economie foarte dezvoltată şi populaţii tot mai îmbătrânite. Este un proces ce are loc de-a lungul mai multor ani în care angajaţii optează pentru reducerea numărului de ore lucrate, dar rămânerea în câmpul muncii şi după vârsta de pensionare.(N. *trad.)*

31 Pat Thane, Lynn Botelho, *The Long History of Old Age,* Thames and Hudson, Londra, 2005, p. 229. (N.- a)

32 Peter Cappelli, *op. cit.,* p. 48. Vezi şi „The Older American Worker, Age Discrimination în Employment", în *Report of the Secretary of Labor to the Congress,* Washington, DC, 1965. *(N. a.)*

33 David Neumark, „Age Discrimination and Hiring of Older Workers", Federal Reserve Bank of San Francisco *Economic Letters, TI* februarie 2017. (N.- a)

34 Peter Cappelli, op. *cit.,* p. 91. (N. a.)

35 Julia Angwin, „Dozens of Companies Are Using Facebook to Exclude Older Workers From Job Ads", conform unui raport ProPublica, 20 decembrie 2017. *(N.* a.)

36 „Working Conditions of an Aging Workforce", conform *EurWORK,* 21 septembrie 2008. *(N. a.)*

37 Brigit Verwarn, „Does Age Have an Impact on Having Ideas? An Analysis of the Quantity and Quality of Ideas Submitted to a Suggestion System", în *Creativity and Innovation Management,* nr. 18, 2009, pp. 326-334. (N. a.)

33 Joshua K. Harshorne, „When Does Cognitive Functioning Peak?", în *Psychological Science,* vol. 26, nr. 4, 2015, pp. 433-443. (N. a.)

39 Ashton Applewhite, *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism,* New York, Networked Books, 2016, p. 79. (N. a.)

40 Barbara Staunch, *The Secret of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Men,* Viking, Londra, 2010, p. 89. *(N. a.)*

41 Igor Grossman, „Reasoning about Social Conflicts Improves into Old Age", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* vol. 107, nr. 16, 2010, pp. 7246-7250. (N. a.)

42 Jennifer Stanley, „Age-related Differences în Judgments of Inappropriate Behavior are Related to Humor Style Preferences", în *Psychology and Aging,* vol. 29, nr. 3, 2014, pp. 528-541. *(N. a.)*

43 Ashton Applewhite, *op. cit.,* p. 79. (N. a.)

44 Louise Butcher, „Older Drivers", raport de informare realizat de United Kingdom House of Commons, SN409, 2017, p. 5. *(N. a.)*

45 „Retirement is out, new portfolio careers are în", în *The Economist,* 6 iulie 2017. (N. a.)

46 William McNaught, „Are Older Workers «Good Buys»? A Case Study of Days Inns of America", în *Management Review,* vol. 33, nr. 3, 1992, pp. 53-63. (N. a.)

47 David J. Deming, „The Growing Importance of Social Skills în the Labor Market", conform raportului cu numărul 21473 realizat de National Bureau of Economic Research, august 2015. (N. a.)

43 Roselyn Feinted, „The Business Case for Workers Age 50+: Planning for Tomorrow's Talent Needs în Today's Competitive Environment", raport pentru AARP realizat de Towers Perrin, Decembrie 2005, p. 22. *(N.* a.)

49 Peter Cappelli, op. *cit.,* p. 82. (N. a.)

50 John R. Beard, „Global Population Aging: Peril or Promise", World Economic Forum, Geneva, 2011, p. 40. *(N.* a.)

51 Peter Cappelli, *op. cit.,* p. 31. *(N. a.)*

52 Alex Bdrsch-Supan, „Productivity and Age: Evidence from Work Teams at the Assembly Line", conform publicaţiei *Mannheim Research Institute for the Economics of Aging,* nr. 148, 2007, pp. 1 -30. (N. a.)

53 Timothy A. Malthouse, „Effects of Age and Skill în Typing", în *Journal of Experimental Psychology: General,* vol. 113, nr. 3,1984, pp. 345-371. *(N. a.)*

54 Judith Kerr, „My Writing Day", în *The Guardian,* 25 noiembrie 2017. *(N. a.)*

55 Gary Charness, „Cooperation and Competition în Intergenerational Experiments în the Field and the Laboratory", în *American Economic Review,* vol. 99, nr. 3, 2009, pp. 956-978. (N. a.)

56 Thomas Schott, „Special Topic Report 2016-2017: Senior Entrepreneurship", conform Global Entrepreneurship Monitor, fig. 2.2, p. 21. (A/. a.)

57 University of Basel, „Willingness to Take Risks – a Personality Trait", 30 octombrie 2017. *(N. a.)*

53 Thomas Schott, „Special Topic Report 2016-2017: Senior Entrepreneurship", conform Global Entrepreneurship Monitor, fig. 2.2, p. 21. *(N. a.)*

59 Benjamin F. Jones, „Age and High-Growth Entrepreneurship" conform raportului cu numărul 24489 realizat de National Bureau of Economic Research, 2018. *(N. a.)*

60 Alex Maritz, „Senior Entrepreneurship în Australia: Active Ageing and Extending Working Lives", Swinburne University of Technolo-gy, 2015, p. 3. *(N.*- a)

61 Emma Jacobs, „Working Older", în *Financial Times,* 3 iulie 2015. (N. a.)

62 „The Sharing Economy", în *Consumer Intelligence Series,* 2015, p. 10. (N. a.)

63 Christopher Loch, „The Globe: How BMW is Defusing the Demographic Time Bomb", în *Harvard Business Review,* martie 2010. *(N. a.)*

64 „Jobs Lost, Jobs Gained: Workforce Transitions în a Time of Automation", McKinsey Global Institute, decembrie 2017. *(N. a.)*

65 Lawrence H. Leith, „What Happens When Older Workers Experience Unemployment?", în *Monthly Labor Review,* octombrie 2014. *(N. a.)*

66 Laura Carstensen, *A Long Bright Future: Happiness, Health and Financial Security în an Age of Increased Longevity,* Public Affairs, New York, 2011, p. 275. *(N. a.)* Vezi şi ediţia în limba română, *Un viitor lung şi fericit Sănătatea şi siguranţa financiară în epoca longevităţii crescute,* Editura Trei, Bucureşti, 2018. (N. *red.)*

CAPITOLUL 5

Aspectul: redefmirea imaginii îmbătrânirii

Cine controlează mass-media, imaginile, controlează cultura.

Allen Ginsberg

Permite-mi să îţi prezint o farsă cu camera ascunsă, care a ajuns arhicunoscută în lumea arabă.

O femeie fragilă, în vârstă, îmbrăcată într-un capot înflorat, intră târşâindu-şi picioarele într-o farmacie din Beirut, capitala Libanului. Se apropie de tejgheaua din spate şi cere Viagra. Farmacistul, care ştie despre farsă, o priveşte cu o neîncredere falsă.

— Viagra? întreabă el.

— Da, Viagra, zice femeia, cu tonul sigur al cuiva care comandă un tub de pastă de dinţi.

— Pentru cine este? întreabă farmacistul.

— Pentru bărbatul meu, zice femeia. Este mai în vârstă decât mine.

Farmacistul pare amuzat şi uşor alarmat. O întreabă dacă iubitul ei are probleme de sănătate sau dacă ia alte medicamente, iar femeia îi răspunde:

— Nu, e un Tarzan.

Cere cea mai puternică doză de Viagra şi întreabă dacă iubitul ei poate lua patru pilule albastre în acelaşi timp.

— Desigur că nu. Vreţi să-l omorâţii? exclamă farmacistul.

— Nu, nu vreau să-l omor, încă e bun în pat, răspunde, cu o figură inexpresivă, femeia.

Vizionând clipul, chiar dacă nu cunoşti o boabă de arabă, înţelegi de ce a generat milioane de vizualizări în mediile de socializare din Liban şi dincolo de el. Reacţiile clientilor reali din farmacie sunt J f nepreţuite. Se agită, zâmbesc afectaţi, chicotesc şi râd în hohote. îşi aruncă priviri de neîncredere, dezaprobare, dezgust. Unul îşi închide ochii strâns, ca şi când încearcă să-şi înlăture din minte imaginea octogenarilor implicaţi într-un act sexual susţinut pe cale chimică. O doamnă îşi face semnul crucii şi mormăie: „Dumnezeu să ne ajute pe toţi.” Când femeia în vârstă îl întreabă pe un tânăr dacă Viagra este cu adevărat medicamentul-minune promis, el moare de râs:

— Cum aş putea să ştiu? spune el. Am 20 de ani!

Clipul face parte dintr-o emisiune de televiziune libaneză celebră numită *Ich Ktir* sau *Live Long.* Premisa sa este simplă: filmarea cu camera ascunsă a persoanelor între 70 şi 90 de ani care fac farse pe seama stereotipurilor legate de vârstă. Cele 30 de episoade difuzate de la lansarea din 2016 au inclus persoane în vârstă care cumpără teste de sarcină, achiziţionează laptopuri de ultimă generaţie şi se prezintă ca medici cu mâini tremurânde, însărcinaţi cu prelevarea de probe de sânge de la pacienţi îngroziţi. Un filmuleţ include un cuplu în vârstă care îşi inspectează lenjeria intimă într-un parc. Lucruri revoluţionare într-o tară în care ***r*** ***r*** chirurgia cosmetică este la modă şi chipurile proaspete şi tinere domină televiziunea.

Producătoarea emisiunii *Live Long* este May Nassour, o libaneză în vârstă de 43 de ani cu o predilecţie pentru ochelari de soare cu lentile tip oglindă şi tocuri înalte. Când ne întâlnim la o limonadă cu mentă într-o cafenea din Beirut, îmi spune că emisiunea are un dublu scop: de a-i face pe oameni să râdă şi să spulbere stigmatul împotriva îmbătrânirii.

„Când eşti mai în vârstă, oamenii consideră că nu mai ai niciun rol în societate – eşti ineficient, nu ai nimic de spus sau nu ai ceva cu care să contribui, eşti plictisitor, lamentabil şi neatractiv – şi acest lucru este foarte nedrept deoarece nu este adevărat. Pentru prima dată, la televiziunea libaneză, am arătat că oameni trecuti de 70 şi de 80 ***r*** ***t*** de ani pot fi amuzanţi, jucând farse, şi i-am pus în situaţii în care au putere asupra altor oameni – iar acest lucru schimbă percepţiile.”

Schimbarea este exact ceea ce prescriu şi medicii. îmbătrânirea are o problemă serioasă de imagine, şi nu doar în Liban. în lumea noastră obsedată de tineret, să îmbătrâneşti înseamnă să dispari. Chipuri fără niciun rid şi trupuri tinere monopolizează peisajul vizual, din domeniul publicităţii şi de la reţelele de socializare până la industria filmelor şi a televiziunii. Şi lucrurile nu se opresc aici. Atunci când cei în vârstă au parte de ceva timp în lumina reflectoarelor, sunt adesea prezentaţi drept clişee plictisitoare. Personajele complexe, puse în lumină după cea de-a doua tinereţe, mai ales persoanele de sex feminin, sunt o raritate în filmele de la Hollywood. Neîmplinind de mult timp 60 de ani, Juliet Stevenson, o actriţă de origine engleză cu o bogată colecţie de reuşite în spate, vede deja cum viitorul artistic îi este tot mai limitat: „Pe măsură ce treci prin viaţă, lucrurile devin din ce în ce mai interesante şi mai complicate, dar rolurile oferite devin din ce în ce mai simple şi mai puţin complicate.”—

în 2016, când Getty Images, o agenţie de vârf de stocare a imaginilor, a folosit tehnologia de accesare a paginilor web – pentru a explora imagini online ale celor în vârstă, a constatat că sunt în mod obişnuit înfăţişaţi ca fiind mai singuri, mai puţin fericiţi şi mai sedentari. Sau implicaţi în activităţi stereotipice precum tricotatul, cocolosirea unui nepot sau înfăţişaţi bându- I I ***I t I*** şi ceaiul în pat. Rebecca Swift, director Creative Insight din cadrul Getty, a fost consternată de constatări. „Era cât se poate de clar că pur şi simplu nu vedem persoanele în vârstă cu aceeaşi bogăţie de detalii şi diversitate pe care le folosim – pentru a-i vedea pe cei mai tineri”, spune ea.

„în loc să prezentăm îmbătrânirea într-un mod autentic, noi întărim stereotipurile.” Acest lucru contează pentru mai multe persoane decât curatorii de imagini precum Swift. Ceea ce vedem în filme şi în reclame, la televizor şi în online formează modul în care ne simţim cu noi înşine şi locul nostru f II în lume. Atunci când persoanele în vârstă sunt ignorate sau reduse la nişte caricaturi, îmbătrânirea devine anatema tuturor. De asemenea, există şi un efect de obstructionare a celor care se confruntă

I

deja cu aceşti ani de bătrâneţe. Dacă vezi în mod obişnuit cum generaţia ta este redusă la stereotipuri limitative, neapreciative, înclinaţia ta de a îmbătrâni cu îndrăzneală

I

este din ce în ce mai slabă. Săritul cu coarda elastică, demararea unei noi afaceri, îndrăgostirea, excursiile prin Asia, chiar şi starea de fericire – orice nu reuşeşte să se I I încadreze în Scenariul Persoanelor în Vârstă dispare de pe lista de opţiuni.

Stereotipurile legate de vârstă se pot transforma chiar într-o profeţie autoîmplinită. Este bine documentat faptul că expunerea la judecăţi rasiste şi sexiste determină minorităţile etnice şi femeile să I I
aibă rezultate mai slabe la teste. Discriminarea pe motive de vârstă are un efect similar. Studiile au arătat că o confruntare cu stereotipurile legate de vârstă pot determina persoanele în vârstă să meargă, să vorbească şi să gândească mai lent. într-un experiment în cadrul Şcolii de Kineziologie şi Stiintă a Sănătăţii de la
Universitatea York, cercetătoarea Rachael Stone le-a cerut subiecţilor mai în vârstă să urce un şir de trepte. Mai târziu, i-a pus să repete acelaşi exerciţiu după ce au citit un articol fals despre cum îmbătrânirea erodează capacitatea de a urca treptele. Din toate punctele de vedere, de la viteză la precizie şi echilibru, prestaţia lor s-a înrăutăţit.
Se poate întâmpla ceva similar şi cu memoria. Mesajul care ne parvine din toate părţile este că cea de-a doua tinereţe este o ceaţă uluitoare de „momente de senilitate". Rezultatul: pe măsură ce îmbătrânim, presupunem frecvent că amintirile noastre sunt mai proaste decât sunt în realitate.[62] Acest lucru ne face să ne bazăm pe „stimulentele de memorie", cum ar fi o carte de bucate atunci când facem o retetă preferată sau GPS-ul când conducem pe un traseu familiar. Şi asta aduce cu sine o dublă
9
lovitură. în primul rând, ne încetineşte în mod inutil, consolidând mitul că îmbătrânirea este sinonimă cu declinul cognitiv. în al doilea rând, poate duce la degradarea memoriei prin nefolosire.
Din fericire, totuşi, efectul minţii asupra materiei poate funcţiona în direcţia opusă. Stiinta arată că doar crezând că am dormit
9 *9*
bine nu numai că ne face să ne simţim mai odihniţi, dar ne şi oferă un stimul cognitiv. Experţii îl numesc „somnul placebo".— Ceva asemănător se poate întâmpla şi cu îmbătrânirea. Studiile arată că cei cu o imagine mai optimistă în ceea ce priveşte
înaintarea în vârstă tind să aibă mai multă grijă de ei. Ei se descurcă mai bine la testele de memorie şi de control al mişcării. Aceştia pot merge mai repede şi pot avea şanse mai mari să se recupereze în urma dizabilităţilor suferite. De asemenea, trăiesc, în medie, cu şapte până la şapte ani şi jumătate mai mult decât ceilalţi.— „Dacă îi putem face pe oameni să se gândească la îmbătrânire într- un mod mult mai optimist, şi nu ca la o inevitabilă cascadă a declinului, atunci am putea începe să vedem reuşite impresionante ale funcţiilor la persoanele în vârstă, care nu ar fi doar nişte excepţii de la regulă, ci ar fi pur şi simplu: «Ei bine, asta fac oamenii în vârstă acum»„, spune Joe Baker, kinetoterapeutul pe care l-am întâlnit mai devreme.
Ideea este că ne putem convinge prin puterea gândului, într-o oarecare măsură, să îmbătrânim mai bine. Acest lucru poate fi valabil şi când vine vorba despre prevenirea celor mai înfricoşătoare boli. Când
I
cercetătorii de la Universitatea Yale au studiat persoanele cu o zestre genetică corelată cu demenţa, au descoperit că cei cu o viziune favorabilă asupra îmbătrânirii au avut cu 50% mai puţine şanse să ajungă să dezvolte boala decât cei cu o viziune sumbră.— Becca Levy, profesoară de epidemiologie şi psihologie şi principalul autor al studiului, a evidenţiat rezultatele ca pe o chemare la acţiune: „Acest lucru justifică implementarea unei campanii de sănătate publică împotriva discriminării pe motive de vârstă."
Cum putem face o revizuire generală a imaginii îmbătrânirii? împărţind peisajul vizual mai uniform între generaţii. Reprezentând viaţa la o vârstă înaintată în toate nuanţele, bogăţia şi varietatea ei. Punându-i în lumina reflectoarelor pe cei care îmbrăţişează revoluţia longevităţii cu întreaga fiinţă şi redefmesc ceea ce înseamnă a fi „mai în vârstă". Vestea bună este că toate cele de mai sus se întâmplă deja în întreaga lume.
Emisiunea *Live Long* a făcut ca bătrâneţea să fie văzută cu alţi ochi în Liban. După două sezoane de succes, cei din distribuţie sunt acum atât de faimoşi, încât fac eforturi serioase să facă farse publicului fără a fi recunoscuţi. „Oamenii vin tot timpul şi ne cer un autograf sau un selfie", spune Nassour. „Mulţi fani le spun actorilor că emisiunea le- a schimbat percepţia faţă de îmbătrânire." – Pentru a profita de această schimbare, brandurile întorc Libanul cu susul în jos în căutarea unor modele mai în vârstă care să apară în reclame, iar companiile de producţie libaneze vânează seniori care să modereze emisiuni TV al căror gen variază de la comedii la emisiuni de gătit.
Modelul pe care îl au în vedere este vedeta în vârstă de 86 de ani din scheciul Viagra. Numele ei era Jeanne d'Arc Zarazir, dar toată lumea din Liban o cunoştea pur şi simplu drept Jaco. Avea farsele în sânge, păstrând o mină serioasă chiar în timp ce toţi cei din
jurul ei mureau de râs. Atitudinea ei îi făcea pe spectatori să creadă că poate să fie orice, de la un rapper la un comando cu un AK-47. Bucuria ei de a trăi îi era cartea de vizită şi avea un talent de a face viata la bătrâneţe f /
demnă de invidie. Când a murit, în 2017, buletinele de ştiri i-au oferit omagii pline de afecţiune şi au redifuzat momentele ei emblematice din cadrul *Live Long.* Un necrolog a descris-o ca fiind „cea mai amuzantă femeie din Liban".
întâmplarea a făcut ca eu să fiu ultima persoană care a intervievat-o pe Jaco înainte de moartea ei. Când am ajuns la ea acasă, în Beirut, era mai slăbită decât în filmuleţele din cadrul *Live Long.* Pielea îi era aproape transparentă, picioarele îi erau pline de răni şi mergea în baston. Dar tot m-a întâmpinat cu acelaşi zâmbet – ironic, pus pe şotii, fals nevinovat, cu un dinte lipsă în mijloc – care a transformat-o într-o vedetă TV. Era o zi de caniculă, iar cele trei pisici ale ei moţăiau pe terasa umbroasă. Ne-am aşezat pe o canapea în aer liber şi prima mea întrebare a provocat un şuvoi de umor inteligent şi cochet. Când am încercat să-i aflu vârsta, mi-a întors-o repede: „Tu câţi ani crezi că am?" Pe la jumătatea discuţiei noastre, un medic a trecut pe acolo să-i verifice rănile de la picioare. în timp ce le număra cu voce tare – una, două, trei –, Jaco a râs încetişor şi l-a întrebat: „îmi numeri buboaiele sau pisicile?"
Jaco a cunoscut celebritatea după ce a împlinit 80 de ani, după ce dusese o viaţă
care nu ieşea cu nimic în evidentă. în afară
I **f**
de o scurtă perioadă în care a lucrat ca doamnă de onoare pentru soţia unui preşedinte libanez, la începutul anilor '60, şi- a câştigat existenţa închiriindu-şi ultimul etaj al casei sale. Nu tu căsătorie, nu tu copil, nu tu carieră. Cu toate acestea, seminţele atitudinii din *Live Long* au fost prezente întotdeauna: toată viaţa sa, Jaco a refuzat să fie catalogată în funcţie de vârstă.
„Nu m-am gândit niciodată dacă sunt tânără sau bătrână", mi-a spus. „Am fost mulţumită

întreaga mea viaţă pentru că mă bucuram la maximum de fiecare vârstă pe care o aveam în momentul respectiv.” Acest mesaj a rezonat dincolo de micile ecrane. De-a lungul scurtei sale cariere în televiziune, îi veneau cu nemiluita scrisori din partea fanilor din lumea arabă. O tânără din Tripoli, un oraş din nordul Libanului, i-a scris: „M-aţi inspirat să nu mai fiu îngrijorată din cauza vârstei mele. Mă voi bucura acum de anii ce au să vină. Mulţumesc!”
Când am întrebat-o pe Jaco, al cărei nume real se traduce ca Ioana d'Arc, dacă este un model demn de urmat, un zâmbet ironic i s-a strecurat pe chip. „Dacă sunt, atunci sunt doar din întâmplare”, mi-a spus. Oricum ar fi, ea a înţeles în mod clar toxicitatea discriminării pe motive de vârstă – şi puterea emisiunilor precum *Live Long* de a diminua această discriminare. „Când îi vezi mereu doar pe tineri trăind la maximum, atunci bănuieşti că îmbătrânirea trebuie să fie îngrozitoare – şi dacă bănuieşti că îmbătrânirea este îngrozitoare, atunci cu siguranţă va fi îngrozitoare”, mi-a
spus ea. „Am făcut un lucru bun arătând lumii un alt mod de a îmbătrâni.”
Live Long nu este singură în încercarea de a prezenta un portret mai îndrăzneţ al vârstei înaintate. Sub administrarea lui Swift, Getty Images insistă acum ca fotografii să – prezinte mai multe imagini cu persoane în vârstă care fac lucruri ce depăşesc stereotipurile bunicilor înţelepţi şi ale bunicilor pasionate de tricotat. Ea îşi doreşte mai multe serii de fotografii cu ei folosind tehnologii noi, lansând companii, făcând sport şi jucând diverse sporturi, dansând şi flirtând sau pur şi simplu râzând. Vrea mai multe imagini cu femei de vârstă mijlocie care fac mai mult decât să fie mame. „Ca afacere, începem să realizăm că avem o voce puternică şi că ar trebui să o folosim – pentru a reprezenta diversitatea uimitoare şi posibilităţile pe care le oferă înaintarea în vârstă”, spune Swift. „Vrem să avem imagini cu mai multă culoare, mai mult dinamism şi mai multă activitate pentru a contesta vechile stereotipuri şi a le da oamenilor curajul de a îmbătrâni în felul lor.”
Fotografii care speră să îndeplinească această sarcină ar face bine să petreacă ceva timp cu Paulina Braun. După un deceniu de lucru în domeniul proiectelor sociale şi artistice, tânăra de 34 de ani, cu voce blândă, s-a transformat într-o militantă de vârf a Poloniei împotriva discriminării pe – motive de vârstă. La fel ca Nassour, în Liban, ea este implicată într-o misiune de a-i ajuta atât pe tineri, cât şi pe bătrâni să profite la
maximum de vieţile mai lungi. „Vreau să contest ideea că îmbătrânirea este o problemă şi că aduce cu sine inutilitatea şi invizibilitatea”, spune ea. „Prezentarea persoanelor în vârstă care fac lucruri care nu sunt în mod obişnuit asociate cu persoanele în vârstă este o modalitate bună de a face asta.”
Pentru a vedea ce înseamnă acest lucru mai exact, mă urc într-un avion spre Varşovia, unde Braun dă o petrecere pe malul lacului din parcul Wilanow. Spre sfârşitul serii, patru rapperi polonezi dau un spectacol care va fi descris ulterior pe reţelele de socializare ca „fenomenal”. Cu microfoanele strânse bine în mână şi aproape de gură, făcându-şi loc prin mulţimea mică cu un mers tantos specific hip-hopului, lasă versurile să curgă precum şiruri de gloanţe. Fanii, încurajaţi de bere şi vodcă, se lasă pradă unui dans la unison, parcă dând naştere împreună unui monstru în extaz, cu braţele în aer şi vocile repetând versurile rapperilor. Cu ploaia infiltrându-se prin acoperişul neizolat, toată lumea este udă leoarcă şi nimănui nu îi pasă. Dacă îţi imaginezi o mare de tineri, mai încearcă o dată. Tipul care se ocupă de consola de mixaj este trecut de 80 de ani şi mulţi dintre petrecăreţi au părul grizonat. în partea din faţă, destul de aproape de a fi lovite de vreun scuipat rătăcit al rapperilor, trei femei în vârstă se
balansează în acelaşi timp cu adolescenţii şi cu cei de 20 şi ceva
de ani, râzând, lovind cu pumnii în aer, strigând cuvintele obscene din cântece.
Este un tablou suprarealist care mă pune serios pe gânduri. Primul meu gând este, nici mai mult, nici mai puţin, o serie de discriminări pe motive de vârstă de proporţii ruşinoase: ce nalba fac bătrânii ăştia într-o mulţime plină de transpiraţie? Dacă o să cadă vreunul şi o să îşi rupă şoldul? Următorul meu gând este cel corect: se distrează, ca oricine altcineva, de ce? Mi-o pot imagina cu uşurinţă pe Jaco în mijlocul mulţimii ăsteia. Când îi împărtăşesc această idee lui Braun, ea dă din cap aprobator. „Este exact genul de răspuns pe care îl aştept”, spune ea. „Mai întâi ai reacţia discriminatorie legată de vârstă şi apoi începi să o pui la îndoială.”
Braun găseşte întotdeauna noi modalităţi de a-i expune pe cei în vârstă privirilor publicului. Ea găzduieşte petreceri de dans între generaţii, precum cea din parcul Wilandw, pretutindeni, de la şcoli şi aziluri până la cluburi de noapte şi pieţe publice. Organizează întâlniri romantice contra cronometru între seniori şi are o academie în care oamenii în vârstă învaţă să fie DJ. De asemenea, a creat prima agenţie de casting din Polonia pentru cei de peste 60 de ani. Tot ceea ce face este mediatizat prin intermediul reţelelor de socializare şi al presei tradiţionale. în dimineaţa de după petrecerea din parcul Wilandw, una dintre femeile de 80 şi ceva de ani din mulţime apare la televiziunea naţională într-un
reportaj despre lucrurile surprinzătoare pe care oamenii mai în vârstă le fac pe timp de vară. Mulţumită agenţiei de casting a lui Braun, chipurile mature apar mai frecvent în videoclipurile muzicale poloneze, în reclame, filme şi în clipuri pe YouTube – şi o fac ca personaje, nu ca nişte caricaturi. într-o reclamă recentă pentru berea Redd's, o femeie de 80 şi ceva de ani vine cu o găselniţă îndrăzneaţă de a sări peste o coadă lungă la barul de pe plajă: se preface că leşină, făcându-i pe toţi să se grăbească să o salveze. Scena finală o prezintă savurând triumfător o bere rece ca gheaţa într-un şezlong. Ştii instantaneu că Jaco ar aproba aşa ceva. O altă reclamă, filmată ca o frumoasă piesă dintr-un cinematograf de artă, prezintă un cuplu în vârstă care o păcăleşte pe Doamna cu coasa cu pensule şi vopseluri cumpărate de la Allegro, un important magazin online polonez.
Campionul la box al lui Braun este un bonvivant de 80 de ani pe nume Eryk Mroczek. El o susţine la interviurile ei şi f I
participă la toate petrecerile de dans, adesea având o pereche de ochelari de soare ă la Jack Nicholson. Agenţia ei de casting i-a oferit recent un rol important într- un film polonez. Deşi este clar că adoră lumina reflectoarelor, el se consideră un infanterist în războiul împotriva discriminărilor legate de vârstă. „Faptul că mă văd pe mine că mă distrez poate schimba imaginea pe care o au oamenii despre îmbătrânire”, spune el. „îi poate
inspira să profite cât mai mult de viaţa lor, indiferent de vârsta pe care o au.”
Mulţumită lui Braun, locurile de muncă monopolizate altcândva de tineri încep să devină disponibile şi pentru cei care nu mai sunt atât de tineri. Un absolvent de 70 şi ceva de ani al Academiei sale de DJ Seniori este acum o prezenţă permanentă în circuitul de cluburi din Varşovia. în tinereţea mea, m-aş fi ţinut la kilometri distanţă de un DJ trecut de vârsta pensionării, dar petrecăreţii de astăzi par a fi mai deschişi – şi nu doar în Polonia. Ruth Flowers, o fostă patroană de magazin din Anglia, a învăţat cum să învârtă platanele la vârsta de 68 de ani, s-a autointitulat DJ Mamy Rock şi a ajuns să performeze în cele mai mari cluburi şi la cele mai mari evenimente din Europa, inclusiv la festivalul Glastonbury, înainte de

moartea ei, în 2014. în fiecare săptămână, Sumiko Iwamuro, alias DJ Sumirock, domneşte peste un club la modă din districtul roşu din Tokyo. Are 82 de ani.
La petrecerea din parcul Wilanow este invitat DJ Roman, un inginer electronist pensionat, trecut de 80 de ani. Când învârte platanele, ringul de dans se umple cu oameni de toate vârstele dansând pe ritmul melodiei „Boys Boys Boys” şi al altor melodii clasice din anii '80 şi '90. Scena îmi aminteşte de velodromul Roubaix, unde era greu de ghicit vârsta unui ciclist de pe pistă. Lucrul pe care îl sesizezi prima oară pe ringul de dans într-unul dintre chefurile date de Braun este reprezentat de hainele
oamenilor, stilul lor, felul cum râd şi se mişcă, şi nu vârsta lor, ceea ce îi impresionează mult pe petrecăreţii mai tineri. Bea, o studentă de 22 de ani, a venit în parcul Wilanow pentru rapperi, dar a fost impresionată de mulţimea mai în vârstă, „întotdeauna cred că bătrân înseamnă plictisitor, dar femeile de aici sunt foarte elegante şi toată lumea este nebună şi se distrează”, spune ea. „Totul mă face să simt că «bătrân» nu ar trebui să fie un cuvânt aşa de urât.”
Chiar şi interpreţii sunt în ton cu schimbarea. După ultimul bis, în timp ce mulţimea – tineri, bătrâni şi de vârstă mijlocie – se face nevăzută în întunericul nopţii din Varşovia, pornesc o conversaţie cu unul dintre rapperi. Numele lui de scenă este Ero, iar în seara asta este îmbrăcat în uniforma hip-hop: pantaloni largi şi fes. Are 36 de ani.

— Este ciudat să urli versuri vulgare pe ritmuri de rap unei mulţimi de oameni care seamănă cu bunicii tăi? îl întreb eu. Le trimite un mesaj greşit fanilor tăi? Le strică cheful? la o gură dintr-o sticlă de bere şi se gândeşte pentru o clipă. Apoi îşi scutură capul.

— Chiar deloc, pentru că vârsta este doar un număr de care oamenii sunt interesaţi din
I
ce în ce mai puţin în zilele noastre, spune el. Poţi să ai 18 sau 80 de ani – ce contează cu
J
adevărat este ce aduci cu tine la petrecere.
Un lucru pe care oamenii în vârstă îl aduc la petrecere în zilele noastre îl reprezintă banii. Făcând economii o viaţă întreagă şi încurajaţi de pensiile serioase şi de creşterea preţurilor la proprietăţi, mulţi au bani de cheltuit. Nu toţi, bineînţeles: o mulţime de oameni îşi duc viaţa de pe o zi pe alta sau trăiesc în sărăcie. Dar, privită în general, această generaţie de persoa-ne de peste 50 de ani întoarce bani cu lopata. Ei reprezintă o treime din populaţia britanică şi, totuşi, deţin aproape 80% din averea sa.[22] Până în 2020, gospodăriile conduse de persoane de peste 60 de ani ar putea cheltui 15 miliarde de dolari în întreaga lume.— Chiar dacă perspectivele financiare pentru generaţiile viitoare par mai puţin roz, acest moment din istorie este special conceput – pentru a pune îmbătrânirea într-o lumină mai favorabilă. De ce? Pentru că banii impun respectul. Oferă putere. Banii vorbesc.
Şi lumea ascultă. Oriunde te uiţi, cultura pop face mai mult loc, fără caricaturi, pentru persoanele în vârstă. Parada Zilei Naţionale din Singapore are acum o „Secţiune de argint” pentru artiştii cu vârsta de peste 60 de ani. Clipul pentru melodia lui Miley Cyrus, *Younger Now,* arată ca o petrecere pe care Braun ar putea-o da, unde cupluri de toate vârstele dansează exaltate. Un canal de televiziune din Olanda se pregăteşte să lanseze prima versiune a celei mai cunoscute emisiuni de talente vocale, *The Voice,* pentru persoane de peste 60 de ani.
Cinematografia şi televiziunea oferă, de asemenea, mai mult spaţiu pentru personajele mai în vârstă, care depăşesc clişeele din trecut conform cărora bătrânii sunt nişte oameni care se îmbracă în cardigane. De la Silver Screen în Europa până la Legacy în Statele Unite, festivalurile cu filme despre toate aspectele legate de îmbătrânire sunt înfloritoare. în 2017, filmul francez *Aurore* a fost apreciat în întreaga lume ca o revelaţie pentru portretizarea unei femei trecute de 50 de ani înfruntând cu îndrăzneală şi amuzament îmbătrânirea, sexismul şi menopauza. în acelaşi an, serialul *Girlfriends* a avut premiera în televiziunea britanică, cu trei actriţe de peste 60 de ani care joacă roluri savuroase, după care tânjeşte Julie Stevenson.
Mulţi actori mai în vârstă primesc, de asemenea, roluri de eroi în filme de acţiune. Storm, Wolverine şi Black Lightning au fost toţi jucaţi de actori de 40 şi ceva de ani. Tom Cruise acceptă misiuni imposibile în cel de-al cincilea deceniu al vieţii. Liam Neeson îsi canalizează abilităţile foarte specifice şi după 60 de ani. Unele francize de film de acţiune sunt acum construite în jurul unei distribuţii mai în vârstă, cu vedete precum Helen Mirren, Bruce Willis, Sylvester Stallone şi Arnold Schwarzenegger, luptându-se cu băieţii răi în numeroasele versiuni ale f
filmelor *RED* şi *The Expendables.*
în ultimul deceniu, vârsta medie a câştigătorilor de Oscar a crescut la toate categoriile din secţiunea actorie. în anul 2018, actorul şi actriţa în rol principal care
au câştigat trofeul, precum şi cei în roluri secundare, au avut toţi vârstele cuprinse între 49 şi 60 de ani. Frances McDormand a luat premiul pentru cea mai bună actriţă, – pentru portretizarea realistă a unei mame spurcate la gură şi îndurerate în Three Billboards Outside Ebbing, Missouri. A descris felul în care şi-a pus faţa de 60 de ani, fără pic de botox, pe ecranul de proiecţie ca pe un serviciu public. „Sunt foarte interesată să îmi joc vârsta. îmi place să am vârsta mea. Este o chestie politică pentru mine.” în acelaşi sezon de Oscaruri, Lesley Manville, pe atunci în vârstă de 61 de ani şi nominalizată pentru rolul de cea mai bună actriţă în rol secundar pentru rolul în filmul The Phantom Thread, a salutat o schimbare totală în reprezentarea culturii pop a vârstei înaintate. „Poţi avea un iubit la 60 de ani. Nu trebuie să rămâi uitată într-un colţ, îmbrăcată într-un cardigan, şi să-ţi petreci zilele tricotând”, a spus ea. „Asta pentru că producătorii de filme şi televiziune realizează că există o audientă uriaşă de
J **I**
femei care îşi doresc să meargă la cinema sau să pornească televizorul şi să vadă lucruri care nu le îndepărtează, care le îmbrăţişează, care nu se învârt doar în jurul celor de 20 sau de 30 şi ceva de ani, care reprezintă viaţa lor.”
Pentru a-i atrage pe cei mai în vârstă, brandurile trebuie să găsească noi modalităţi de abordare şi de reprezentare a consumatorilor în vârstă. Aceasta este o sarcină dificilă. Publicitatea şi marketingul sunt dominate de persoane de 20 şi de 30 şi
ceva de ani şi multe săli de consiliu rămân ancorate în convingerea că singura piaţă care merită urmărită este piaţa tineretului. Există, de asemenea, o suspiciune îndelungată – pe care studiile au dezminţit- o – că, de fapt, consumatorii mai în vârstă sunt atât de fixaţi în tabieturile lor, încât sunt insensibili la publicitate. Potrivit Boston Consulting Group, mai puţin de 15% dintre companii au o strategie de afaceri specifică pentru cei de peste 60 de ani.— Aproape 70% nu ţin cont de longevitatea în creştere atunci când planifică vânzările şi politica de marketing.—

Rezultatul este o mulţime de spoturi publicitare care ignoră sau tratează cu aroganţă pe oricine are peste 40 de ani. Chiar şi campaniile destinate consumatorilor mai în vârstă abundă în modele şi actori mai tineri. Mult mai multe maşini sunt cumpărate de cei de peste 50 de ani – aminteste-ti de acele costume de îmbătrânire –, dar când a fost ultima dată când ai văzut pe cineva cu păr grizonat într-o reclamă pentru maşini? Acest tip de discriminare pe motive de vârstă poate să aibă un efect nedorit. Ori de câte ori văd un adolescent care prezintă pe podium haine în mod clar destinate cuiva de vârsta mea, mă cuprinde o senzaţie de enervare. Firma Crest a descoperit, atunci când pasta ei de dinţi – pentru cei de peste 50 de ani a suferit o prăbuşire, că nimic nu-i deranjează pe consumatorii mai în vârstă decât să fie împinşi într-un ghetou. Bridgestone a învăţat
o lecţie similară atunci când a lansat cluburi
*
de golf destinate pensionarilor.—
Din fericire, totuşi, brandurile încep să se lumineze şi să ţină pasul cu timpurile. Amazon şi Netflix creează acum profiluri ale clienţilorîn funcţie de gusturi, şi nu de vârsta cronologică. 0 campanie recentă a Kiehl's, companie internaţională care comercializează produse de îngrijire a pielii, combate noţiunea de a fi definiţi de vârsta pe care o avem în buletine.Sloganul lor a fost „Act Any Age” (în română: *Alege-ţi Vârsta),* iar videoclipül a inclus persoane de mai multe generaţii care dansează cu bucurie în fata unor baloane mov care arată vârsta pe care simt că o au.
Alte branduri fac reclame lipsite de prejudecăţi în ceea ce priveşte vârsta. O reclamă recentă a Virgin Holidays prezintă persoane de toate vârstele care aleargă spre ocean pe o plajă tropicală. Campania „Me. By Me.” a distribuitorului de îmbrăcăminte TK Maxx arată cumpărători din fiecare generaţie probând îmbrăcăminte în însoritul Cape Town.
Saga, cea mai cunoscută marcă britanică – pentru cei de peste 50 de ani, şi-a schimbat complet perspectiva. Fiind de mult timp ţinta glumelor nepoliticoase despre îmbătrânire, şi-a relansat revista emblematică în 2017 cu sloganul: „Nu suntem un brand pentru bătrâni, suntem un brand pentru oameni de peste 50 de ani cărora le place viaţa”. Reclamele pentru preparate date prin blender şi ascensoarele pentru persoane cu
nevoi speciale au fost mutate din corpul revistei într-o broşură detaşabilă şi au fost înlocuite cu materiale mai atrăgătoare. Tonul editorial este acum mai optimist, cu articole despre exerciţii fizice, călătorii, cariere, cumpărături, dragoste şi sex. Omul din spatele schimbării a fost Matt Atkinson, o persoană modernă de 50 şi ceva de ani care concurează în competiţii Ironman şi aleargă 100 de kilometri pe săptămână. „în trecut am consolidat stereotipuri negative despre îmbătrânire”, a spus el la acea dată. „Scopul nostru acum este să vorbim despre îmbătrânire într-un mod care îi inspiră pe cititorii noştri să se gândească la ei înşişi
I **II**
într-un mod pozitiv, şi nu negativ.”
Chiar şi brandurile din industria frumuseţii şi
I **II**
cea a modei, care adesea par a fi, prin natura lor, legate strict de tineret, încep să accepte persoanele care fac parte din generaţii mai în vârstă. Multe folosesc acum femei mai în vârstă pentru a „vinde” cosmetice, inundând peisajul vizual cu chipurile ultrafolosite ale unor vedete precum Charlotte Rampling, Helen Mirren, Twiggy, Jane Fonda, Ellen DeGeneres şi Diane Keaton. Modelele mai în
I
vârstă devin şi ele o prezenţă permanentă în cataloagele de modă şi pe podiumuri. H&M, un gigant global în materie de îmbrăcăminte, a angajat o femeie de 60 de ani pentru a prezenta costumele de baie. Imaginea lanţului spaniol Mango este, de asemenea, o femeie trecută de 65 de ani. în 2017, vedeta de la Săptămâna Modei din Londra, a fost o femeie de 72 de ani, cu o tunsoare bob şi părul grizonat. La 80 de ani, scriitoarea Joan
Didion a fost model pentru Céline. Şi nu numai femeile mai în vârstă intră în lumina reflectoarelor. Exemplul meu preferat al trendului pentru modelele mai în vârstă este un actor chinez şi un artist de scenă numit Deshun Wang. în 2015, la vârsta de 79 de ani, a făcut ravagii pe internet şi a fost numit „cel mai tare bunic” din lume când a defilat topless pe podium la Săptămâna Modei din China. în clipurile sale de pe YouTube, arată încrezător, sexy şi de parcă se bucură la maximum de viaţa sa – exact cum sper să fiu şi eu la 79 de ani.
Pe lângă aspectul exterior formidabil, aceste modele mai în vârstă au ceva în comun: nu se prefac că sunt tinere. Se simt în largul lor cu a fi şi a arăta mai în vârstă, ceea ce înseamnă că pot fi modele demne de urmat atât pentru semenii lor, cât şi pentru tinerii care caută o viziune liniştitoare a propriului viitor.
Când vine vorba de revizuirea imaginii îmbătrânirii, reţelele de socializare reprezintă o adevărată mană cerească. Web-ul freamătă acum de reprezentări ale vieţii înaintate concepute, organizate şi controlate de cei care se confruntă de fapt cu aceasta. Mary, Josie şi Teresa – adică Golden Sisters – au strâns milioane de vizualizări la videoclipurile cu ele de pe YouTube, stând la taclale despre cultura pop în timp ce iau prânzul. Din momentul în care şi-a expus pasiunea pentru îmbrăcămintea excentrică
şi a cunoscut celebritatea online la vârsta de 85 de ani, Helen Ruth Van Winkle a strâns peste trei milioane de abonaţi pe Instagram, a apărut ca actriţă principală într-o reclamă – pentru vodca Smirnoff şi a devenit muză – pentru brandul de produse de machiaj Urban Decay. în Asia, oamenii folosesc reţelele de socializare pentru a desfiinţa viziunea tradiţională că viata la vârstă înaintată trebuie să însemne mutarea la copiii tăi şi să-ţi dedici tot timpul pentru a avea grijă de nepoţi. Doamna Q, o profesoară ieşită la pensie, călătoreşte prin China cu rucsacul în spate, la 70 de ani. „De ce ar trebui chinezii în vârstă să se ocupe de treburi casnice şi să aibă grijă de copiii şi de nepoţii lor?” întreabă ea. „Ar trebui să ne ducem propriile noastre vieţi.” Familiarizată cu tehnologia ca oricare alt milenial, ea îşi prezintă călătoriile online şi rămâne în contact cu familia prin apeluri video. Un film scurt despre călătoria ei către Quanzhou, un oraş din sud-estul Chinei, a atras mai mult de 11 milioane de vizualizări şi a dus la declanşarea unei dezbateri naţionale cu privire la îmbătrânire. Mulţi chinezi de pe reţelele de socializare au aclamat-o pe doamna Q ca fiind un model demn de urmat pentru toţi cei înaintaţi în vârstă. „O femeie independentă, încântătoare... vârsta ei nu este o problemă”, a scris cineva. „Sper să pot fi ca ea când voi fi în vârstă”, a spus o altă persoană.
Nu departe, în Japonia, Tsuyoshi şi Torni Seki, un cuplu trecut de 60 de ani, care se prezintă cu poreclele Bon şi Pon, folosesc Instagramul pentru a prezenta într-o altă
lumină viata la bătrâneţe. Mai mult de 700 000 de abonaţi de toate vârstele apreciază cu entuziasm fotografiile neobişnuite ale cuplului care poartă haine simple în culori şi stiluri

asortate. Impulsionaţi de celebritatea lor online, care vine împodobită cu ghirlande şi cu *hashtaguri* precum *#încărunţit* şi *#peste60,* cuplul a publicat cărţi despre bucuriile vieţii la vârste înaintate, lansând şi o gamă de haine şi accesorii. Pe un filon mai puţin comercial, Kimiko Nishimoto contestă viziunea japoneză asupra îmbătrânirii prin selfie-uri caraghioase care fac înconjurul lumii. Selfie-ul meu favorit este cel în care autoarea de 80 şi ceva de ani atârnă haine la uscat. în altele apare pe o bicicletă, înfăşurată într-un ambalaj de coş de gunoi, dată la pământ de o maşină care accelerează în timp ce ea citeşte un ziar, zâmbind prin barele unei cuşti, îmbrăcată ca o gorilă.
Există pericolul ca persoanele în vârstă să primească o imagine nouă doar pentru amuzamentul celor mai tineri? Uneori, poate. Cele mai multe dintre acele videoclipuri de pe YouTube cu seniori care fumează iarbă – pentru prima dată sau îşi dau cu părerea despre felul în care ar fi folosite jucăriile sexuale vin la pachet cu un tânăr intervievator punând întrebări de iniţiere a discuţiei de la o distantă care depăşeşte *f 9 ■ f f*
raza auditivă – astfel transmiţând un aer de superioritate. Dar în multe alte cazuri, lucrurile nu stau aşa. Persoane precum Nishimoto, Doamna Q şi Golden Sisters nu sunt, în mod clar, marionetele nimănui.
Acestea se simt excelent – şi în întregime în acord cu propriile condiţii.
în acelaşi timp, milioane de persoane mai în vârstă, departe de a avea orice însemn al celebrităţii, umplu reţelele de socializare de imagini cu ele însele făcând lucruri care dau de pă-mânt cu vechile stereotipuri legate de vârstă: se bălăcesc prin noroi într-o cursă cu obstacole; poartă haine la modă; conduc o camionetă cu produse alimentare; repară o motocicletă; se joacă pe Xbox; fac voluntariat în Africa; studiază pentru un examen important; dansează până în zori. Fiecare poate că este văzut doar de o mână de abonaţi, dar numerele sunt ¡relevante. Ceea ce contează este faptul că fiecare imagine – chiar şi cele tradiţionale în care îmbrăţişează nepoţi şi tricotează – mai
J J I f *9*
adaugă o tuşă unui portret al vieţii la bătrâneţe, care este bogată, nuanţată şi specifică şi, prin urmare, demnă. Un portret care spune: „Să fii tânăr nu înseamnă întotdeauna să fii mai bun şi îmbătrânirea în
9
felul meu propriu poate fi de-a dreptul minunată."
Buturuga mică răstoarnă carul mare acum. Când o întreb pe Swift pe ce îşi bazează Getty regândirea bătrâneţii, ea răspunde cu un singur cuvânt: Instagram. „în prezent, cei în vârstă se ocupă de limbajul lor vizual într- un mod în care nu au mai făcut-o niciodată", spune ea. „Vedem cum îşi doresc să fie vizualizaţi şi cum se vizualizează ei înşişi, iar
J *9 9 9**
asta ne dă nişte indicii cu adevărat bune
9
despre cum să ne producem colecţia de imagini."
Pe măsură ce schimbăm imaginea îmbătrânirii, am face bine să ne amintim cuvintele lui Germaine Greer: „Nu toată lumea îmbătrâneşte la fel." Nu oricine poate fi Wang sau Jaco. S-ar putea să nu avem aspectul, talentul, temperamentul, relaţiile sau sănătatea pentru a le călca pe urme. Pentru a evita să prezentăm îmbătrânirea ca pe un joc de câştigători şi perdanţi, trebuie să o prezentăm în toate nuanţele sale. Asta înseamnă să închinăm paharul în favoarea superseniorilor fără a-i transforma, însă, într- un standard înalt, de neatins. Cei care încearcă să redefmească ceea ce înseamnă „înaintat în vârstă" înţeleg acest lucru. Chiar şi atunci când Braun atrage atenţia prin mass-media poloneză, condimentându-şi argoul cu sloganuri cum ar fi „mai în vârstă este mai bine" şi „e grozav să fii bătrân", este atentă să recunoască şi capcanele îmbătrânirii. „împreună cu lucrurile bune există şi pierderi, boli, moarte, poveşti dure", spune ea. „îmbătrânirea nu înseamnă doar dans şi petreceri."
Crearea unei imagini corecte şi cuprinzătoare a îmbătrânirii înseamnă a ilustra declinul, dizabilitatea şi suferinţa în moduri care-i calmează şi le oferă demnitate
9
celor care trec prin ele – şi nu-i învinovăţesc. De asemenea, înseamnă şi oprirea asupra momentelor obişnuite, umane care
formează viaţa în fiecare etapă a ei. îmbătrânirea, la urma urmei, nu este o alegere binară între a fi impresionant şi a-ţi curge balele, între victoria pe Instagram şi ofilirea într-un azil. „Avem nevoie de mult mai multe imagini cu lucrurile obişnuite dintre aceste extreme", spune Lorna Warren, sociologă şi expertă în domeniul îmbătrânirii de la Universitatea din Sheffield. „Cei mai mulţi dintre noi ne petrecem cea mai mare parte a vieţii noastre făcând lucruri banale şi ar trebui să acceptăm asta. Uneori îmi doresc doar să fiu Lorna, banala de 50 şi ceva de ani care taie frunza la câini în pantaloni de trening. Nu este plictisitor; nu este ruşinos; majoritatea vieţilor noastre sunt astfel. Ar trebui să avem spaţiu să fim banali pe măsură ce îmbătrânim."
Adevărul este că de-abia începem să schimbăm imaginea îmbătrânirii. în fiecare farsă din emisiunea *Live Long,* Jaco şi prietenii ei deţin toate cărţile şi ei sunt cei care râd la urmă, ceea ce este un bine-venit pas în faţă. Dar, chiar în timp ce râd de presupunerile discriminatorii legate de vârstă, ei insistă asupra acestora. Cu alte cuvinte, luând în derâdere stereotipurile despre persoanele în vârstă — nu au parte de sex, sunt incompetenţi din punct de vedere tehnologic sau le tremură mâinile –, emisiunea aduce aceleaşi stereotipuri în minte. într-o lume dominată de discriminarea legată de vârstă, de la a râde împreună cu Jaco până la a râde de ea nu este decât un simplu pas.
Cu toate acestea, suntem pe drumul cel bun, dar nu în ultimul rând pentru că mulţi dintre cei care modernizează modul în care percepem îmbătrânirea o fac cu simţ al umorului. Râsul este un instrument puternic în schimbarea părerilor, în renunţarea la stereotipuri şi distrugerea statu-quoului, motiv pentru care autoritarii şi dictatorii urăsc să se râdă de ei. Uneori, îmbătrânirea e nasoală şi găsirea veseliei în întuneric poate uşura povara. Când Phyllis Diller susţine: „Sunt la o vârstă când spatele meu vede mai mult cerul decât îl văd eu", putem râde cu toţii – şi poate ne simţim mai puţin îngrijoraţi cu privire la îmbătrânire.
Acesta este motivul pentru care revoluţia longevităţii provoacă o creştere senzaţională a umorului pe subiecte legate de îmbătrânire. în Japonia, decanul acestei tendinţe este Yoshihiro Kariya, în vârstă de 66 de ani, care îşi prezintă spectacolele de stand-up pline de energie, îmbrăcat într-un frac roşu şi cu părul prins dezinvolt într-o coadă de cal.— Fanii, în principal trecuţi de 60-70 de ani, îi gustă din plin glumele acide despre orice, de la moarte la boli, până la libidouri în scădere.
Exemplul meu preferat de umor macabru la vârsta a doua vine de la Diane Hill. Lucrând cu un artist din Coventry, Anglia, femeia în vârstă de 56 de ani a inventat o serie de *emoticoane*

ironice, arătând aspectele mai puţin plăcute ale îmbătrânirii. Unul descrie o femeie chircită din cauza durerilor de spate. Altul este un tub de pastile de memorie. Al
treilea este un personaj excentric ce reprezintă „cheltuirea moştenirii copiilor". Pictogramele sunt cunoscute sub denumirea de „emoldji"i şi pot apărea în curând pe vreun smartphone de lângă tine.
Simţul umorului poate chiar să ne ajute să îmbătrânim mai bine. Râsul stimulează sistemul imunitar, reduce durerea şi combate stresul.— Un studiu realizat de psihologii de la Universitatea Akron din Ohio a arătat că persoanele cu un simţ al umorului dezvoltat trăiesc cu aproximativ opt ani mai mult decât semenii lor mai morocănoşi.— După cum spunea George Bernard Shaw: „Nu te opreşti din râs când îmbătrâneşti, îmbătrâneşti când te opreşti din râs."
Ceea ce a făcut-o pe Jaco aşa de convingătoare a fost faptul că nu a încetat niciodată să râdă. Şi-a trăit la maximum vârsta înaintată prin îmbrăţişarea numeroaselor sale avantaje, acceptând în acelaşi timp şi neajunsurile cu sânge rece şi cu umorul ei inteligent caracteristic. Chiar şi declinul shakespearian al finalului nu a reuşit să-i reducă din buna-i dispoziţie. Corpul uman poate fi o privelişte deplorabilă la sfârşitul vieţii şi, văzând-o pe Jaco atât de aproape, m-a frapat mai mult decât mă aşteptam. Chiar şi în timp ce mă bucuram de compania ei, m-am simţit demoralizat, chiar dezgustat, de starea ei fizică. Spre sfârşitul întâlnirii noastre, Jaco m-a surprins uitându-mă la un buboi de pe tibia ei. Mi-a susţinut privirea cu o expresie delicată,
iertătoare. Şi-a pus mâna pe mine. „Se întâmplă pur şi simplu, îmbătrânim. *Cest la vie.* Trebuie doar să treci peste şi să îmbrăţişezi toate aspectele bune de care ai parte în viaţă, la orice vârstă", mi-a spus ea. Apoi, într-o clipă, acel zâmbet renumit s-a întors. „Şi dacă asta nu funcţionează în cazul tău, du-te pur şi simplu la farmacie şi ia-ţi o doză dublă de Viagra."
Vreau să plec din această lume la fel ca Jaco: râzând de apusul vieţii. Indiferent că apar în filme, la televizor, pe reţelele de socializare sau în reclame, văzând tot mai mulţi oameni care o duc bine la bătrâneţe, ne este mai uşor să le urmăm şi noi exemplul.
Când îmi strângeam lucrurile să plec de pe terasa ei scăldată în soare din Beirut, Jaco se pregătea să se alăture pisicilor pentru o siestă, l-am pus o ultimă întrebare:
— Ce lucru din lumea modernă a făcut ca îmbătrânirea să fie mai bună pentru tine?
S-a gândit pentru o clipă şi apoi mi-a făcut semn către smartphone-ul din mâna mea.
— Iată şi răspunsul tău, mi-a spus. Nu aş sta aici, cu tine, acum, dacă nu ar fi existat toată această nouă tehnologie.
Temă de reflecţie într-o lume care ne spune că tehnologia le aparţine puştilor.

Note:

* Joc de cuvinte în limba engleză cu termenii *emoji* (emoticon) şi *old* (bătrân). (N. *trad.)*

67 Ceridwen Dovey, „What Old Age Is Really Like", Tn *New Yorker,!* octombrie 2015. *(N. a.)*

68 Dana R. Touron, „Memory Avoidance by Older Adults: When «Old Dogs» Will not Perform Their «New Tricks»„, Tn *Current Directions în Psychological Science,* vol. 24, nr. 3, 2015, pp. 170-176. (N. a.)

69 Christina Draganich, „Placebo Sleep Affects Cognitive Functioning", Tn *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition,* vol. 40, nr. 3,2014, pp. 857-864. (N. a.)

70 Mecca R. Levy, „Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging", Tn *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 83, nr. 2, 2002, p. 261. (N. a.)

71 Becca R. Levy, „Positive Age Beliefs Protect Against Dementia even among Elders with High-risk Gene", în *PLOS One,* vol. 13, nr. 2,2018. *(N. a.)*

72 Conform cercetărilor întreprinse în cadrul campaniei SunLife – Welcome to Life After 50, 2017. *(N. a.)*

73 „The Global Later Lifers Market: How the Over 60s are Coming Into Their Own", Tn *Euromonitor,* mai 2014. (N. a.)

74 Schumpeter, „The Gray Market: Older Consumer will Reshape the Business Landscape", Tn *The Economist,* 7 aprilie 2016. (N. a.)

75 „A Silver Oportunity? Rising Longevity and its Implications for Business", în *The Economist,* 2011, p. 3. (N. a.)

76 Schumpeter, „The Gray Market: Older Consumer Will Reshape the Business Landscape", Tn *The Economist,* 7 aprilie 2016. (N. a.)

77 Martin Fackler, „With a Poison Tongue, Putting a Smile on a Nation's Ageing Faces", *New York Times,* 23 martie 2012.

73 „Stress Management", studiu realizat de cercetători de la Mayo Clinic. Disponibil la https://www. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress- management/în-depth/art-20044456. *(N. a.)*

79 Mark A. Yoder, „Sense of Humor and Longevity: Older Adults' Self-Ratings Compared with Ratings for Deceased Siblings", în *Psychological Reports,* vol. 76, nr. 3,1995, pp. 945-946. *(N. a.)*

CAPITOLUL 6

Tehnologia: vârsta şi gadgeturile

Tehnologia este focul de tabără în jurul căruia ne spunem toţi poveştile.

Laurie Anderson

Shirley Curry îşi începe fiecare dimineaţă în acelaşi mod: se duce ţintă şi plină de veselie din patul ei direct în camera de zi. Asamblat acolo, într-un colţ al micului ei apartament din Rocky Mount, Virginia, patul este un altar al jocurilor online. Instrumentele meseriei sale sunt toate prezente: o tastatură, două monitoare, un hard disk extern şi un router, căşti cu microfon şi o cameră video, un cronometru şi un smartphone. Printre gadgeturi se află şi mărunţişuri vechi – un glob care înfăţişează planeta Jupiter, o căsuţă din ceramică, un câine roz din pluş, – pentru ştergerea monitoarelor. Bileţele roşii şi albe cu mesaje de la fanii ei sunt împrăştiate peste tot precum nişte steguleţe la un târg de vară. După ce porneşte calculatoarele, Curry se instalează pentru o tură de lucru care poate dura până la 18 ore.
Prima ei oprire este la aplicaţia YouTube. Pentru a intra în starea potrivită, ea urmăreşte mai întâi videoclipuri ale altor jucători în acţiune, apoi urmăreşte propriile
isprăvi din urmă cu o zi. După aceea începe să joace. Jocul ei preferat este Skyrim, care se desfăşoară într-o lume cu un imaginar bogat, format din călugări războinici şi pergamente ezoterice, pe o planetă numită Nirn. Avatarul ei este un negustor-călător tânăr numit Katamet. Curry a prins microbul încă de la primul joc. „Este ca şi cum ai fi într-un film unde poţi să faci tot ce vrei, să mergi oriunde vrei", spune ea. „Este atât de frumos, încât m-am îndrăgostit de el imediat."
în perioada lunii de miere, juca Skyrim până la 12 ore fără oprire, complet detaşată de lumea

exterioară. „Eram ca un zombi”, spune ea. Astăzi, jocurile ei sunt mult mai bine organizate, pentru că lumea din afară aşteaptă întotdeauna cele mai noi veşti din Nirn. Joacă în reprize de 40 de minute sau de o oră (aşa se explică şi cronometrul), înregistrând fiecare ambuscadă şi raid, fiecare sac de comori descoperit, fiecare călătorie prin subteran, împreună cu comentariile ei în timp real. Apoi prelucrează videoclipül şi îl încarcă pentru cei250 000 de abonaţi de pe YouTube. Deşi ocazional se ridică să meargă la baie sau să facă treburi prin casă, îşi petrece cea mai mare parte a zilei lipită de scaun. Până şi masa o ia lângă tastatură. Pentru cineva ca mine, care nu are nici în clin, nici în mânecă cu jocurile, rutina ei arată ca o nouă bolgie din Infernul lui Dante. Dar pentru oameni precum Curry este mană cerească. „Oh, îl ador”, spune ea. „Sunt absolut dependentă de el.”

E timpul pentru un experiment de gândire: ce imagine ţi-ai format în minte despre Curry? O adolescentă cu *piercinguri* faciale? O tânără de 20 şi ceva de ani aflată în perioada de negare cu privire la responsabilităţile ei studenţeşti? O programatoare de 30 şi ceva de ani trecută în tabăra adversă? Adevărul: nicio variantă din cele de mai sus. Curry nu are piercinguri faciale, nicio responsabilitate studenţească, nu ştie nimic despre programare. Şi are 81 de ani.

Curry, care s-a apucat de jocurile online în cel de-al şaselea deceniu al vieţii sale, s-a confruntat cu o groază de discriminare pe motive de vârstă pe parcurs. Când a apărut – pentru prima oară în online ca cetăţean senior, reacţia puternic ostilă a fost rapidă şi sălbatică. Alţi jucători au acuzat-o că este o adolescentă impostoare. Un inginer de sunet a pretins că ea se foloseşte de un dispozitiv pentru a-şi modifica vocea. Când, în cele din urmă, a devenit clar că era cu adevărat un cetăţean senior, a venit rândul trolilor să arunce cu afirmaţii agresive. „Au fost o mulţime de comentarii vulgare, urâcioase despre vârsta mea”, spune Curry, înfiorându- se când îşi aduce aminte. „Mi se spunea: «Pleacă de aici, locul tău nu e aici, eşti prea bătrână!»„

De-a lungul timpului, însă, criticii au dat bir cu fugiţii şi vârsta ei a devenit parte a brandului său. Fanii au botezat-o „bunica” şi pe ei înşişi „nepoţi”. Canalele mass-media au făcut coadă pentru a o intervieva pe „bunica jucătoare”. Curry, care are spiritul şi
căldura unui DJ de radio de noapte, a fost fericită să intre în jocul lor şi acum se mândreşte cu o comunitate de abonaţi care îi urmăresc activitatea online pentru care mulţi jucători şi-ar dona mâna dreaptă. Un fan a postat recent un mesaj, care cu siguranţă nu vine numai din partea lui, ci şi din partea multora: „îţi mulţumesc, bunico, videoclipurile tale sunt minunate, un cadou în fiecare zi.”

Evoluţia lui Curry către celebritatea pe YouTube este o dovadă în plus că intrăm într-o eră de aur a îmbătrânirii. Tehnologia este un nivelator foarte bun, nu în ultimul rând pentru că singura abilitate fizică necesară sunt statul în fata unui monitor şi ***r*** ***9***
folosirea unei tastaturi sau a unui *gamepad.* Deşi aspectul tineresc rămâne principala valută în multele colturi dominate de selfie- *r*
uri ale internetului, multe interacţiunionline sunt bazate pe texte şi, prin urmare, acordă o impor-tanţă deosebită chiar trăsăturilor care tind să se îmbună-tătească odată cu ***r***
vârsta: cunoştinţe, agerime socială, priceperela alegerea cuvintelor potrivite. Mediul online oferă şi sansa de a ne reinventa în moduri care nu au existat niciodată până acum, şansă care merge mână în mână cu dorinţa de a ne întinde ***r***
aripile sau de a o lua de la început, care ne animă adesea mai târziu în viaţă. Pe lângă faptul că este cu 50 de ani mai tânăr decât Curry, Katamet este şi bărbat.

în plus, încetinirea care ne cuprinde pe măsură ce îmbătrânim poate fi o armă
secretă online, chiar şi în lumea jocurilor. în timp ce vârsta ei oferă o valoare de noutate, ceea ce alimentează cu adevărat statutul de celebritate al lui Curry pe YouTube este stilul său de joc lipsit de grabă. îşi conduce fanii prin forturile abandonate şi prin pieţele înţesate din Nirn precum un Vergiliu blând, genial. în comparaţie cu video-clipurile rapide şi furioase încărcate de către jucătorii mai tineri, clipurile ei sunt lungi şi puţin tărăgănate. „Joc lent şi observ orice lucru cât de mic şi vorbesc despre cât de frumos este acest lucru sau celălalt, iar oamenilor le plac comentariile mele pentru că sunt naturală”, spune ea. „Cred că lentoarea mea este pentru mulţi ca o gură de aer proaspăt.” Curry este vârful unui aisberg în creştere. Pe măsură ce tehnologia devine din ce în ce mai importantă în viaţa modernă, spaţiul cibernetic îmbătrâneşte odată cu populaţia. Generaţia mea, în ciuda faptului că a crescut în epoca pre-internet, îşi petrece acum aproape acelaşi timp în online precum generaţia copiilor noştri. începând cu anul 2010, procentul de persoane de peste 65 de ani care folosesc reţelele de socializare a r
crescut de mai mult de trei ori—, multe dintre ele făcând mai mult decât să se uite la fotografiile de familie de pe Pinterest: se joacă, predau şi participă la cursuri, îşi caută parteneri, fac *crowdsourcing,* conduc campanii de reformă socială, fac lobby pe lângă guverne, lansează *start-up-uri,* joacă la bursă, scriu pe bloguri, vând sau îşi expun operele de artă. Mama mea, în vârstă de 77 de ani, îşi ia iPad-ul peste tot.

Poate datorită faptului că vârsta cronologică înseamnă încă şi mai puţin în online, atât tinerii, cât şi bătrânii împărtăşesc aceeaşi relaţie de dragoste-ură cu tehnologia. într-un sondaj online realizat recent în Marea Britanie, 89% dintre persoanele din segmentul de vârstă 18-24 de ani au declarat că internetül este o parte indispensabilă a vieţii lor.— Nu este deloc o surpriză, dar ghiceşte care a fost procentul – pentru cei de peste 65 de ani: 84%. Când mama mea vine să ne viziteze, stă în faţa monitorului mai mult decât fiica mea adolescentă. Acelaşi sondaj a constatat şi că tinerii şi bătrânii se simt la fel de copleşiţi de inventarea continuă de noi tehnologii.

Curry simte cu siguranţă dezavantajul de a fi un brand online la fel de acut ca orice aparţinător al generaţiei mileniale. în zilele acestea, ea este nevoită să-şi petreacă mai mult timp interacţionând cu fanii decât să joace jocul ei iubit *Skyrim.* „Obişnuiam să intru şi să joc ore în şir”, spune cu melancolie. „Nu mai am timp să mă joc doar pentru mine şi mi-e dor de asta mult.” Toată acea muncă anevoioasă online a eliminat şi

I exerciţiile fizice. Şi-a luat adio de la banda de alergat din sala de gimnastică de vizavi. Adio de la plimbările prin cartier. în unele zile, Curry nici nu iese din casă. „Am căzut în aceeaşi capcană ca mulţi oameni”, oftează ea. „Se poate întâmpla la orice vârstă.”

Stereotipul persoanei în vârstă care o ia razna din cauza tehnologiei la locul de muncă se îndreaptă, de asemenea, spre desuetudine. Un sondaj efectuat de Dropbox în cazul a peste 4 000 de profesionişti în IT a arătat tocmai opusul: cei de peste 55 de ani au fost mai puţin stresaţi de tehnologie decât colegii lor mai tineri.— Cercetătorii de la Universitatea de Stat din Carolina de Nord au arătat că programatorii îşi îmbunătăţesc cunoştinţele şi abilităţile în timp – şi că cei j / j *r* I i
de peste 50 de ani ştiu adesea la fel de multe (sau chiar mai multe) ca rivalii lor de 20 de ani — despre cele mai recente platforme software. Când Jean Pralong, profesor de afaceri la

Rouen Business School, în Franţa, a analizat prestaţia de la muncă a 400 de persoane cu o educaţie similară, ale căror vârste variau între 20 şi 60 de ani, a descoperit că angajaţii mai în vârstă au stăpânit noile tehnologii la fel de repede ca aceia mai tineri.—
Ron Ayers este un astfel de caz. După o lungă carieră în proiectare de bombardiere şi proiectile, şi-a canalizat cunoştinţele de aerodinamică în construirea unor maşini cu o viteză foarte mare. Una dintre creaţiile sale *r*
diesel a stabilit un record al vitezei pe uscat, ajungând la 563 de kilometri pe oră în 2006. Acum, el proiectează o maşină care poate călători pe sol la peste 1 600 de kilometri pe oră. Lansarea este programată pentru 2019, când Ayers împlineşte 87 de ani. Când a fost întrebat cum tine pasul cu toată stiinta şi fl *9/9*
gadgeturile noi, el a răspuns simplu: „Am evoluat odată cu tehnologia.”
Barbara Jones, agentul de asigurări despre care am vorbit mai devreme, face acelaşi lucru. La vârsta de 69 de ani, este din toate punctele de vedere o nativă în domeniul digital, fiind activă pe Facebook şi apelând consecvent la Google pentru a-şi răspunde la întrebările care apar în viaţa de zi cu zi. iPhone-ul ei este plin de aplicaţii, iar una dintre ele o anunţă scorurile de la sportul ei preferat, fotbalul american. A cumpărat de pe Craigslist un birou dublu cu piedestal care acum îi serveşte ca statie de lucru cu două monitoare în apartamentul ei din Arizona. Şi îi place să stea la taclale despre tehnologie cu nepotul ei, pasionat de jocuri. „Nu mă pricep câtuşi de puţin la jocuri”, spune ea. „Dar ştiu suficient cât să putem vorbi despre computere, ce ne place şi ce nu ne place.”
Pentru a obţine proiecte în lumea dură a consultanţei, Jones trebuie să rămână la curent cu cele mai recente tehnologii din industria asigurărilor. Când iau legătura cu ea, este pe cale să înveţe cum să folosească un nou sistem complex de management numit Epic. „Este un software uimitor, foarte avansat, dar asta nu este o problemă pentru mine”, spune ea. „Dacă l-ai întreba, IT-istul agenţiei ţi-ar spune că sunt cu un pas înaintea tuturor şi că mă prind mai repede decât unii dintre colegii mei mai tineri.”
Jones are avantajul de a fi petrecut mulţi ani acomodându-se cu inovaţiile tehnologice. Când avea în jur de 20 de ani, soţul ei de pe vremea aceea a umplut casa cu gadgeturi,
inclusiv cu primul computer Apple, Mac. Ani întregi de muncă în vânzări şi în comerţul cu amănuntul au expus-o la tehnologie val după val. După cum am văzut mai devreme, creierul uman se comportă bine când i se cere să înveţe noi abilităţi într-un domeniu f f
similar, mai târziu în viaţă. Dar cum poţi face faţă tehnologiei când eşti mai în vârstă, dacă nu ai experienţa cuiva ca Jones? Să fie o cauză pierdută?
Bineînţeles că nu.
f
Arianna Huffington abia împlinise 50 de ani când a visat prima dată să exploateze web- ul pentru a transmite ştiri şi opinii. La acea vreme era o scriitoare cu o înţelegere limitată a tehnologiei, dar asta nu a oprit-o. A învăţat ce tehnologie îi trebuia şi a compensat deficitul prin angajarea experţilor în calculatoare potriviţi. în 2005, la vârsta de 55 de ani, a lansat *Huffington Post,* acum unul dintre cele mai de succes bloguri de ştiri şi reportaje din lume. în regulă. Poate că te gândeşti că să ai 50 de ani nu înseamnă să fii atât de bătrân încât să nu te poţi împrieteni cu tehnologia. La urma urmei, Steve Jobs a supravegheat lansarea iPhone-ului la aceeaşi vârstă ca cea la care Huffington şi-a creat blogul de talie mondială. Dar ce se întâmplă cu cei mult mai în vârstă?
Pentru a afla, trec pe la Senior Planet, în partea de vest a oraşului New York. Considerat primul „centru comunitar autonom, dedicat utilizării puterii tehnologiei pentru a îmbunătăţi felul în care
îmbătrânim”, acesta oferă informaţii şi sfaturi online despre orice, de la sănătate şi dragoste până la călătorii şi modă. De asemenea, îi învaţă informatică pe începători. Când mă prezint la un curs într-o seară, găsesc tocmai acea scenă care este foarte rară în arhiva de la Getty Images: o duzină de elevi, cu vârste cuprinse între 62 şi 83 ani, creând website-uri pe calculatoare ¡Mac. Sala de clasă freamătă ca un stup. Din când în când cineva strigă „Sssssssssstl”, dar fără niciun folos: entuziasmul e prea mare. Un elev este pornit să creeze un site web pentru a expune opere de artă fără a fi nevoie să vizitezi vreo galerie. Altul are planuri să vândă bijuterii online. O treime urmăreşte crearea unui site de ştiri dedicat agriculturii din Africa. Femeia de la ¡Mac-ul de lângă mine are 80 de ani şi este dornică să-şi dezvolte afacerea mutând-o în online. „La vârsta mea, caut cel mai bun mod de a- mi prezenta talentele lumii şi asta înseamnă să stăpânesc tehnologia de pe piaţă”, îmi spune ea. „Şi, în plus, este distractiv să înveţi ceva nou – este ca şi cum ai fi din nou la scoală!”
în afară de mine, singura persoană cu vârsta sub 60 de ani din cameră este profesorul, Kin Chan. Are 26 de ani şi este îmbrăcat într- un tricou roşu pe care scrie „Senior Planet: Ageing with Attitude”*. Deşi explică totul în mod clar şi foarte amabil şi respectuos, clasa are un început şovăielnic. Unii elevi se luptă cu elementele de bază. Unul nu poate găsi un simplu buton de pornire. Altul dă dublu-clic cu mouse-ul când este nevoie de
un singur clic. Când li se cere să îşi deschidă conturile pe o platformă online, un al treilea nu reuşeşte să intre. „Vă rog să vă scrieţi parolele în caiete!” spune Chan cu o urmă de exasperare în voce.
Dar nu trece mult şi toată lumea începe să progreseze şl realizez că, poate, dificultăţile pe care le-au întâmpinat studenţii la începutul serii nu au fost cauzate de problemele legate de vârstă, ci din cauză că tehnologia nu le este cunoscută. Deunăzi am vizionat o emisiune TV în care adolescenţii erau invitaţi să utilizeze gadgeturi din trecut şi rămâneau perplecşi. Unii nu au putut să-şi dea seama cum să pună o placă pe un pick-up, ridicând şi inspectând acul ca şi cum ar fi fost tulpina unei plante exotice. Alţii s-au albit când au fost rugaţi să găsească manual o frecvenţă radio. Tonul emisiunii era amuzant şi ciudat, cam în direcţia: „Vai, ce amuzant este să vedem nativii în zona digitalului puşi în încurcătură de tehnologia de tip analog.” Nu s-a speriat nimeni din cauza rateurile cognitive ale unei întregi cohorte de aceeaşi vârstă. Şi, totuşi, atunci când cineva de peste 50 de ani are probleme cu orice fel de gadget, discriminarea pe motiv de vârstă îşi face inevitabil simţită prezenţa. Scoatem exclamaţii în semn de dezaprobare, schimbăm priviri ştiutoare, dăm vina pe anii lor numeroşi.
Profund greşit. Adevărul este că toată lumea trece printr-un proces de învăţare atunci când are de-a face cu o tehnologie
necunoscută. Cât de bine ieşi din acest proces depinde mai mult de atitudinea şi de aptitudinile tale decât de vârsta ta. Asta arată studiile privind învăţarea. De asemenea, Chan a observat acelaşi lucru pe parcursul a doi ani de predare în cadrul Senior Planet. „Când vine vorba despre învăţarea noilor tehnologii, vârsta este într- adevăr doar un număr”, spune el. „Personalitatea şi puterea minţii, precum şi cât interes ai fată de calculatoare contează f mult mai mult decât vârsta pe care o ai.”

Ţi-o aminteşti pe Kimiko Nishimoto, regina japoneză a selfie-urilor comice? A pus mâna pe o cameră de filmat pentru prima oară la vârsta de 72 de ani. Compatrioata ei, Masako Wakamiya, bancher la pensie, a început să folosească un calculator după ce împlinise 60 de ani şi mai târziu a învăţat de una singură să scrie cod de software cu tutoriale online. Frustrată de lipsa jocurilor video pentru persoanele în vârstă, în cele din urmă a creat ea unul. Bazat pe un festival tradiţional de păpuşi japoneze şi jucat şi povestit într-un ritm mai lent, *Hinadan* i-a adus o invitaţie la conferinţa anuală a dezvoltatorilor Apple, la vârsta de 82 de ani. Wakamiya este acum suporter al valorificării tehnologiei la bătrâneţe, făcând înconjurul lumii pentru a da interviuri şi a ţine discursuri. Pe site-ul personal postează vloguri din călătoriile ei şi tutoriale pentru creaţii artistice elaborate cu ajutorul programului Excel de la Microsoft.

Aflând povestea unor persoane ca Wakamiya şi petrecându-mi timpul la Senior Planet, devin mai optimist cu privire la propria îmbătrânire într-o lume în care tehnologia se schimbă în mod constant. Chan este de aceeaşi părere. „0 lecţie importantă pentru mine este că indiferent de cât de «în urmă» eşti la ceva în comparaţie cu restul lumii, îi vei ajunge din urmă atât timp cât vei încerca”, spune el. „Este foarte reconfortant.”

Cu toate acestea, e nevoie de timp ca mesajul acesta să ajungă unde trebuie. Chiar şi la Senior Planet – unde fiecare

9

poster, fiecare e-mail, fiecare broşură insistă asupra ideii că îmbătrânirea ar trebui să fie îmbrăţişată – studenţii dau vina uneori pe vârsta lor înaintată când procesul de învăţare durează mai mult decât şi-ar dori.

9 *9*

Decât să lase ca această idee preconceptă, autoprovocată să rămână necontestată, Chan contraatacă cu exemplul studentei de 92 de ani, care suferă de Parkinson, absolventă, cu rezultate foarte bune, atât a cursului său de informatică de bază, cât şi celor pentru avansaţi: „M-a luat prin surprindere cu cât de mult a învăţat!”

Tehnologia ne poate da aripi la bătrâneţe, făcând posibilă implicarea în lume în moduri care depăşesc limitele corpurilor noastre îmbătrânite. Până la sfârşitul vieţii, Jaco a folosit Facebook-ul şi YouTube-ul pentru a construi în lumea arabă un proiect necesar.

La Nightingale House, un azil din Londra, John Rich, de 93 de ani, ţine pasul cu evenimentele globale navigând pe site-urile de ştiri de pe iPad. De asemenea, călătoreşte virtual către destinaţii

9 *9*

îndepărtate. Folosind Google Earth, a vizitat străzile din Steglitz, cartierul din Berlinunde a crescut, şi a bătut drumurile secundare din Somerset, comitatul englez care i-a fost casă timp de mulţi ani. Topul listei lui actuale de vizite: Seychelles, Caraibe şi felurite trasee de golf din Statele Unite. „Google Earth este incredibil”, spune el. „Pot să stau aici, pe scaunul meu, şi să călătoresc oriunde în lume.”

Ida White îşi foloseşte abilităţile pentru a-i ajuta pe alţii. Născută la New York, şi-a trăit cea mai mare parte a vieţii de adult în Insulele Virgine Americane, lucrând ca profesoară, consilier de orientare, gazdă radio şi activistă politic. Acum trecută de A- de ani, locuieşte în Orlando, Florida, dar rămâne în contact cu patria ei de adopţie prin intermediul reţelelor de socializare. Pe Facebook, ea oferă sfaturi celor aproape 700 de prieteni, mulţi dintre ei foşti elevi care i se adresează cu apelativele „doamna profesoară” sau „doamna White”. După ce uraganele au devastat insulele în 2017, şi-a folosit experienţa în gestionarea cataclismelor pentru a transmite sfaturi despre modalităţile de a face faţă dezastrului rămas în urma uraganelor. „Vârsta nu este primul lucru pe care oamenii îl observă pe Facebook şi acest lucru poate fi eliberator. în loc să mă îngrijorez de cât de bătrână sunt, pot fi eu însămi”, spune ea.

Mediul online este încă departe de a fi o utopie în care nu contează vârsta. La fel ca sexismul, homofobia şi rasismul, discriminarea pe motive de vârstă nu este niciodată departe de a ieşi la suprafaţă în spaţiul virtual. Uneori, postările Paulinei Braun pe Facebook şi YouTube atrag remarci urâte despre seniori. Mulţi jucători mai în vârstă se ascund în spatele profilurilor false pentru a evita atacurile legate de vârstă. Curry a ales să iasă din carapace de-abia atunci când a constatat că vorbeşte din ce în

9

ce mai mult cu fanîi ei. „Am vrut ca oamenii să mă cunoască pe mine cea care sunt cu adevărat, pentru că şi eu voiam să îi cunosc”, spune ea. „Nu are sens să stai la taclale cu cineva dacă nu ştii cine este – ar fi

9

pur şi simplu stupid.” Are dreptate. Să-ţi creezi un personaj în spatele căruia să te ascunzi în mediul online poate fi distractiv şi eliberator, dar nu şi dacă te simţi mereu obligat să te prefaci că eşti mai tânăr decât eşti în realitate. Pentru a valorifica întregul potenţial al spaţiului cibernetic, toţi trebuie să se simtă la fel de bine-veniti acolo.

9

După ce am vorbit cu Curry, am dat de un alt mod surprinzător în care tehnologia ne-ar putea ajuta cu îmbătrânirea. Acum putem avea pe smartphone o aplicaţie care să ne portretizeze în varianta noastră îmbătrânită sau să ne petrecem timpul cu un avatar convingător al eului nostru vârstnic într-o simulare în realitatea virtuală. în timp ce acest lucru pare a fi o distracţie inofensivă, studiile arată că poate ajuta la restrângerea acelei „detaşări emoţionale fundamentale” între şinele nostru prezent şi cel viitor – iar acest lucru ne poate inspira să ne planificăm mai bine bătrâneţea, să facem mai multe exerciţii fizice, să amânăm mai puţin şi chiar să ne comportăm mai etic.—

Când o întreb pe Curry dacă vrea să-şi petreacă ceva timp de calitate cu o versiune virtuală a sinelui ei viitor, ea râde. „La vârsta mea, cred că deja sunt şinele meu viitor”, spune ea. „Sunt fericită şi mulţumită cu cine sunt acum şi unde mă aflu.” Să aud aceste

9

cuvinte de la oricine, tânăr sau bătrân, mă binedispune întotdeauna. Dar auzindu-le de la Curry, care are cu 30 de ani mai mult decât mine, îmi vine în minte o întrebare care mă frământă încă de la acel turneu de hochei din Gateshead: şi-a găsit fericirea datorită – sau în ciuda – vârstei ei?

Note:

* „îmbătrâneşte cu atitudine“. *(N. trad.)*

80 Smart Insight, „Global Social Media Research – Summary 2018”. Disponibil la https://wereesocial.com/uk/ blog/2018/01 /global- digital-report-2018. *(N. a.)*

81 „Age Does Not Define Us”, conform Age of No Retirement, 2017, nr. 3. (i\i. a.)

82 Rob Baesman, „What it Takes to be Happy and Creative at Work”, în *Dropbox Business,* 8

iunie
2016. *(N. a.)*

83 Patrick Morrison, „Is Programming Knowledge Related to Age?: An Exploration of Stack Overflow". Disponibil la https://people.engr.ncsu.edu/ermurph3/papers/msr13.! *(N.* a.)

84 Jean Prolong, „Eimage du travail selon la génération Y: une comparaison intergénérationelle conduite sur 400 sujets grâce à la technique des cartes cognitives", în *Revue Internationale de Psychosociologie,* vol. 16, nr. 39, 2010, pp. 109-134. (N. a.)

85 Hal Hershfield, „You Make Better Decisions If You «See» Your Senior Self", în *Harvard Business Review,* iunie 2013. *(N. a.)*

CAPITOLUL 7

Fericirea: să-ţi pese mai puţin,să te bucuri mai mult

îmbătrâneşte împreună cu mineiCele mai bune lucruri de-abia de-acum vor începe să vină...

Robert Browning

Este o dimineaţă de duminică luminoasă, la începutul primăverii, şi o duzină de femei înaintează cu atenţie pe străzile din Sagunto, un port adormit de pe coasta de est a Spaniei. Cu o generaţie în urmă, mamele lor s-ar fi îndreptat spre biserică, pentru a sta câteva ore în compania preoţilor şi picturilor cu Fecioara Marja. Dar aceste femei, cu vârsta cuprinsă între 50 şi 70 de ani, se află pe drum spre un ritual foarte diferit: îşi vor petrece ziua împodobind cu graffiti zidurile din centrul oraşului.

Grupul se simte ca la o petrecere de burlăciţe – gălăgioase, vesele, puse pe răutăţi. „Ce se întâmplă dacă ne vede vreun cunoscut?" se plânge una dintre ele, cu o îngrijorare falsă. „Eu îmi fac mai multe griji cu privire la poliţie pentru că sunt prea bătrână să-mi petrec noaptea într-o celulă", spune alta. Atunci când o a treia anunţă că familia ei a botezat-o „Buni Graffiti", toată lumea se prăpădeşte de râs.

Femeile participă la un atelier de artă stradală pentru per-soanele în vârstă, iar eu fac parte din grup. Ieri am aflat despre istoria graffitiului din întreaga lume şi am privit fotografiile operelor unor specialişti celebri precum Banksy, ROA şi Escif. Ne-am creat propriile semnături sau etichete distinctive. De asemenea, am creat şabloane cu forme de flori, pisici, castele, rochii şi pahare Berzelius de laborator.

îmbrăcaţi în halate, salopete şi articole vestimentare neasortate, de la mâna a doua, ajungem în cele din urmă la un zid de pe malul râului Palancia, acum secat. Mare, cu nimic pe el şi de culoare crem, este o suprafaţă de vis pentru un artist care face graffiti. Cu bandă adezivă creăm cadre dreptunghiulare pe betonul neted. Apoi ne punem măştile pe faţă şi începem să pulverizăm o multitudine de culori – roz, albastru verzui, cafeniu, albastru cobalt, verde, galben, portocaliu, alb, roşu, negru. Ne pictăm mâinile, semnele distinctive şi şabloanele, împreună cu sloganuri precum „¡Viva Sagunto!". Nu trece mult timp şi picturile noastre seamănă cu ce ar ieşi dintr- o colaborare haotică între Jackson Pollock şi Jean-Michel Basquiat. „Este mult mai distractiv decât mersul la liturghie", spune o femeie, stârnind urale şi râsete.

Deşi Sagunto, la fel ca multe oraşe spaniole, este invadat de graffiti, o mare parte dintre ele fiind politice, iar altele transmiţând mesaje nepoliticoase, localnicii se adună să caşte gura la picturile noastre dezordonate.

Două femei tinere care transportă o tigaie supradimensionată de *paella* se opresc să facă fotografii, urmate de un biciclist de vârstă mijlocie îmbrăcat în lycra. „Ar trebui s- o punem pe bunica să facă asta la un moment dat", îi spune un tată copilaşului său. „Pare mult mai distractiv decât să se uite la telenovele." O femeie în vârstă care se întoarce de la liturghie, în cele mai frumoase haine ale ei, bate la pas, în sus şi în jos, trotuarul, inspectând arta, punând întrebări, atingând suprafaţa vopsită, ridicând spray- uri nesupravegheate pentru a le testa greutatea. „Totul este foarte frumos, mai ales în lumina acestui soare de primăvară", spune ea. „întotdeauna am crezut că graffitiul este pentru tineri, dar văzând asta, vreau să încerc şi eu."

Atelierul este creaţia Larei Seixo Rodrigues, un arhitect de 30 şi ceva de ani din Portugalia. După ce a văzut persoane mai în vârstă entuziasmate de un festival de artă stradală în ţara sa de origine, a decis să le înveţe cum să picteze ele însele zidurile oraşului. De atunci a desfăşurat ateliere de

graffiti pentru persoanele de peste 50 de ani peste tot, din Portugalia şi Spania până în Brazilia şi Statele Unite. Mulţi participanţi au handicapuri fizice. Unii ajung cu cadre de mers Zimmer. Alţii suferă de dementă. Cel mai în vârstă participant de până acum a avut 102 ani.

în timp ce aruncăm vopsea pe zidul din Sagunto, Seixo Rodrigues îmi spune că scopul ei nu este acela de a descoperi un

Banksy cu părul argintiu. „Acest proiect este despre mult mai multe lucruri decât despre artă", spune ea. „Este despre distrugerea stereotipurilor legate de vârstă, prin scoaterea persoanelor în vârstă pe străzi, unde se simt adesea nedorite. Este despre a trăi viaţa la maximum şi de a nu-ţi face griji cu privire la ceea ce cred alţii."

Mai devreme am văzut cum îmbătrânirea ne poate face mai pricepuţi din punct de vedere social, mai în largul nostru cu ceilalţi oameni. Acum, iată o altă veste bună: ne poate face să fim şi mai în largul nostru cu noi înşine. Pe măsură ce îmbătrânim, tindem să ne simţim mai bine în propria piele, împăcaţi cu punctele forte şi cu slăbiciunile noastre, să acceptăm mai uşor nedreptăţile unei sorţi cumplite.—în cele din urmă, ne dăm seama că nu vom ajunge niciodată să câştigăm la Wimbledon, să zburăm cu naveta spaţială sau să câştigăm o bursă Rhodes – şi, de fapt, suntem împăcaţi cu asta. Teama de a spune sau de a face un lucru greşit, foarte comună şi foarte paralizantă în tinereţe, începe să se estompeze. Ceea ce cred alţii despre noi ajunge să conteze mai puţin decât să trăim după bunul-plac. Ann Landersi jurnalista legendară care se ocupa de rubrica întrebări şi sfaturi, a scris negru pe alb despre această schimbare: „La vârsta de 20 de ani, ne facem griji pentru ce cred alţii despre noi. La vârsta de 40 de ani, nu ne pasă de ce cred despre noi. La 60 de ani, descoperim că nu s-au gândit deloc la noi."

Nu toată lumea urmează acelaşi traseu. Unii I

dintre noi se eliberează încă din tinereţe de jugul opiniilor altor persoane. John Lydon, de exemplu, îi jignea bucuros pe toţi, începând de la monarhie, la mass-media şi până la propriii amici, în timp ce era vocalist principal la Sex Pistols pe când avea puţin peste 20 de ani. Pe de altă parte, unii dintre noi, indiferent de vârsta la care ajungem, nu ne putem abţine să nu ne îngrijorăm cu privire la modul în care ne percep ceilalţi. Dacă îi permitem, totuşi, îmbătrânirea

ne poate face stăpânii artei subtile şi satisfăcătoare de a ne păsa mai puţin.

Uneori, practicarea acestei arte îi scoate din minţi pe oameni. Cu 25 de ani în urmă, nu eram întotdeauna încântat de evaluarea aspră a bunicii mele cu privire la hainele, părul şi deciziile de la începutul carierei mele. Astăzi, propriii copii se strâmbă la glumele mele de tată şi la felul în care dansez. Dar acest lucru pare un preţ mic de plătit atunci când te gândeşti cât de eliberator poate fi să-ţi pese mai puţin.

Gânditorii profunzi au ştiut întotdeauna că acest lucru este adevărat. Cu 2 500 de ani înainte ca Facebook să inventeze butonul de *Like,* Lao Zi, fondatorul taoismului, spunea: „De îţi pasă de aprobarea oamenilor, vei fi întotdeauna prizonierul lor.” Virginia Woolf a făcut o observaţie similară la începutul secolului al XX-lea: „Ochii altora, închisorile noastre; gândurile noastre, cuştile noastre.” Chiar şi Dr. Seuss,autorul de cărţi pentru copii, s-a alăturat corului: „Fii cine eşti şi

spune ce simţi, pentru că cei pe care îi deranjează nu contează şi cei care contează nu sunt deranjaţi.” Mare parte dintre curentele de susţinere a folosirii propriilor forţe se bazează pe acelaşi principiu.

Dacă îţi pasă mai puţin, ai parte de mai multă eliberare de stresul cu privire la cele mai neînsemnate lucruri. Numai astfel a avut Albert Einstein curajul de a se îmbrăca după bunu-i plac. „Am ajuns la o vârstă”, a zis el la un moment dat, „când ştiu că, dacă cineva îmi spune să port şosete, înseamnă că nu trebuie să fac asta.” De asemenea, în felul acesta îţi poate fi mai uşor să faci şi lucrurile mai însemnate precum ieşirea dintr- o căsnicie rea, renunţarea la un job prestigios sau încheierea unei prietenii toxice. în discursul ei din cadrul TED Talks, scriitoarea Isabel Allende, trecută de 70 de ani, a vorbit cu pasiune despre faptul că nu se mai simte obligată să fie atentă să nu înşele aşteptările altora. „Nu mai trebuie să mai dovedesc nimic nimănui”, a spus ea. „Nu sunt blocată în ideea legată de cine am fost, cine vreau să fiu sau cum se aşteaptă alte persoane să fiu. Mă simt mai uşurată.”

Această atitudine îl ajută şi pe Mac să îşi facă mai uşor treaba de caricaturist. Unele dintre lucrările sale, precum şi perspectiva editorială a ziarului în care apar, îi deranjează pe oameni şi el se confruntă cu critici ocazionale pe reţelele de socializare. Dar în prezent, pentru el, câinii latră, ursul trece. „Pe vremuri, îmi doream să-i mulţumesc pe toţi, aşa că dacă primeam o

scrisoare de la un cititor spunând «La naiba, ce pierdere de timp eşti pentru ziar, de ce nu-l aduc pe ultimul tip înapoi, că era mult mai bun, bla bla bla», obişnuiam să o iau foarte personal şi să mă afecteze groaznic”, spune el. „Acum, trec peste toate astea cu uşurinţă, pentru că ştiu că nu poţi mulţumi pe toată lumea şi asta eîn regulă.”

Desigur, tendinţa de a-ţi păsa mai puţin poate merge prea departe. Nepăsându-ţi deloc despre ceea ce cred alţii poate duce la un comportament egoist şi dăunător. Când demenţa sau alte forme de declin cognitiv sever erodează controlul impulsurilor oamenilor, rezultatele pot fi umilitoare. în dozele potrivite, cu toate acestea, a-ţi păsa mai puţin este un bilet pentru a trăi viaţa pe care ti-o doreşti cu adevărat. Când i s-a cerut

J I

să identifice cel mai bun lucru cu privire la îmbătrânire, Oprah Winfrey a răspuns: „Să poţi să fii liber să fii şi să faci tot ce vrei.”

O astfel de libertate poate fi un dar de la Dumnezeu în culturi care preţuiesc „salvarea aparenţelor” şi integrarea în grup, lată-l pe Park Dae-Hyun, care şi-a petrecut aproape r. de ani lucrând în contabilitate în Seul, job pe care l-a urât din toată inima. Când ne întâlnim să luăm prânzul la un restaurant din capitala sud-coreeană, iese în evidenţă de la o poştă salariaţii îngrijiţi, îmbrăcaţi la patru ace, în costume închise la culoare, care mişună în jurul nostru. îmbrăcat în nişte pantaloni de bumbac gri, largi, şi o cămaşă deschisă la guler, pare că nu şi-a pieptănat părul de câteva zile. Când ne aşezăm la un

bol cald de *bibimbap*™ demn de pozat şi postat pe Instagram, îmi povesteşte de ce şi- a petrecut atât de mult timp la un job pe care l-a urât.

Fiind primul din familia sa care a mers la facultate, s-a simţit obligat să renunţe la visul din copilărie de a conduce un restaurant în favoarea unui venit constant. Ceea ce l-a făcut să se întoarcă la birou, lună după lună, an după an, a fost teama de a nu-i supăra pe ceilalţi – o teamă care este profundă în multe culturi asiatice. în Coreea, să ieşi în evidenţă duce la atâtea sprâncene ridicate, încât cuvintele „al meu” şi „eu” sunt adesea folosite interschimbabil cu „al nostru” şi „noi”. Park simţea cum i se face rău de fiecare dată când se gândea la cum ar fi reacţionat alţii dacă ar fi schimbat

J J

calculatorul cu un tocător de bucătărie. „Eram paralizat de teama de a nu-i supăra pe ceilalţi”, spune el. „Părinţii mei, soţia mea, fiul meu, prietenii mei, colegii mei, până şi vecinii... Eram teribil de îngrijorat de ceea ce credeau toti.” Conform vorbelor lui Ann f

Landers, totuşi, frica a început să se estompeze după vârsta de 40 de ani. Momentul de cotitură a venit într-o zi când s- a trezit înfulecând un *bibimbap* la biroul său. „M-am gândit brusc: ştii ce, chiar nu îmi mai pasă ce cred ceilalţi. *Refuz să-mi petrec restul vieţii făcând* o *muncă plictisitoare şi mâncând mâncare proastă.”* Câteva luni mai târziu, nu la mult timp după cea de-a 51-a aniversare, Park a renunţat la jobul său de contabil. Acum învaţă cum să facă *bibimbap* ca la carte la o scoală culinară locală.

îmbarcarea într-o nouă carieră mai târziu în viată este rareori facilă. Park continuă să J

lucreze în contabilitate ca liber-profesionist – pentru a se putea întreţine. Deşi el şi soţia lui şi-au redus cheltuielile, ar putea fi nevoiţi să se mute din Seul într-un oraş mai mic pentru a-şi putea permite un restaurant propriu. „Trebuie să faci sacrificii, dar este în regulă, – pentru că îţi urmezi visul”, spune Park. „Sfatul meu pentru oricine se gândeşte să îşi schimbe cariera este: «Dă-i bătaie. Vei găsi o cale de a face ca lucrurile să funcţioneze.»„

J

Când îl întreb dacă îmbătrânirea l-a transformat într-o persoană diferită, Park îşi lasă jos betisoarele de metal şi se gândeşte pentru un moment, trecându-şi un deget de- a lungul unei cicatrici proaspete făcute de un cuţit pe degetul mare, stâng. „Nu, adevărul este că acum sunt eu însumi mai mult decât am fost oricând altcândva”, spune el. „Vârsta mi-a dat încrederea să trăiesc pentru mine, şi nu pentru alţi oameni.”

Să îţi pese mai puţin poate să fie şi spre binele celorlalţi. Unii oameni au schimbat

J

cursul istoriei ieşind în faţă, aproape de bătrâneţe, să spună ceea ce părea a fi de nespus sau să facă ceea ce părea a fi de nefăcut. Rosa Parks*** avea 42 de ani când a refuzat să îsi cedeze locul din autobuzul din Montgomery, Alabama. Astăzi avem nevoie ca această dorinţă puternică să facă valuri şi să spună adevărul mai mult decât oricând. De ce?

Pentru că trăim într-o lume dominată de prostii şi de branduri, unde denaturarea bate

sinceritatea, unde presi-unea de a excela este neîncetată, unde comunităţile online sunt ca nişte camere acustice, izolându-ne de părerile care sunt în contradicţie cu ale noastre, unde *poliţia* Twitter monitorizează opinii, glume şi limbajul folosit, unde cheile împărăţiei sunt oferite celor care găsesc cea mai comercială modalitate de a spune ceea ceîsi doresc toti ceilalţi să audă. Un remediu

I J J

pentru această cultură conformistă este acela de a avea în jur mai mulţi oameni care sunt pregătiţi să-şi exprime părerea – păsându-le prea puţin de ceea ce cred alţii despre ei – şi asta este exact ceea ce poate aduce revoluţia longevităţii.După cum spune Oliver James, un reputat psiholog şipsihoterapeut britanic: „Acea francheţe, acea autenticitate revigorantă pe care o găsim la vârstnici ar trebui apreciată la maximum."

Sagunto este un loc conservator, iar artistele care realizează graffiti savurează ridicarea sprâncenelor celorlalţi şi spiritele lor încinse. Graffitiul este, de obicei, rezervat tinerilor care se joacă de-a şoarecele şi pisica, noaptea, cu poliţia. Cu câteva săptămâni înainte de atelier, un adolescent din zonă a fost amendat pentru vopsirea unui vagon. Deşi consiliul municipal ne-a aprobat arta, priveliştea unor femei mai în vârstă imitându-l pe Banksy în lumina zilei este tulburătoare. „Este bine ca oamenii să ne

vadă aici, cum ne distrăm şi facem ceva un pic ilegal", spune o *artistă.* „Distruge stereotipul persoanelor în vârstă care sunt plictisitoare şi invizibile." O alta este încântată când o colegă nu o recunoaşte în spatele măştii. „Mă ştie de 26 de ani şi este şocată", spune ea. O a treia este încântată să agite lucrurile pe frontul de acasă. „Am vrut să-l aduc şi pe nepotul meu să mă vadă cum fac graffiti pe stradă", spune ea. „Dar mama lui a simţit că ar fi un exemplu prost – pentru el."

Oare s-a gândit să evite atelierul ca să-i facă pe plac nurorii? O întreb. Dă din cap că nu.

„Să fiu sinceră, nu-mi pasă de ce crede nora mea", spune ea. „în timp ce eu sunt aici şi mă distrez, ea poate să stea acasă şi să-şi facă griji despre ceea ce gândesc vecinii."

Spre sfârşitul atelierului, un soţ îşi face apariţia şi se plimbă la marginea mulţimii, încruntat. „Nu-mi place deloc asta", îmi spune el. „Sigur, ceea ce face soţia mea aici ar putea părea frumos, dar este şi o provocare şi o invitaţie ca alţii să se dedea la genul de graffiti care este pur şi simplu vandalism, ceva lipsit de judecată." El arată către un zid din apropiere unde cuvântul „penis" este scris în vopsea neagră. Apoi se apropie agale de soţia sa, care se luptă să ţină fixat un şablon, şi o anunţă că *paella* este gata acasă. Fără să se întoarcă să-l privească, ea îi dă o replică care rezumă spiritul lipsit de griji al atelierului: „Las-o să m-aştepte!"

Spania este la fel de renumită pentru petreceri precum este pentru *paella,* iar artistele care realizează graffiti au intrat total în spiritul petrecerii: să îţi pese mai puţin este în mod clar foarte distractiv. Mi-o pot imagina cu uşurinţă pe Jaco apucând un recipient cu vopsea şi alăturându-se distracţiei. Dar râsetele din Sagunto trimit cu gândul la o întrebare mai serioasă. Să fie aceste femei întotdeauna la fel de vesele cum sunt în timp ce spulberă stereotipurile în această dimineaţă de duminică însorită

J

sau acest atelier este doar o mini-vacantă

J într-o viaţă de altfel tristă? Răspunsul fiecărei artiste căreia i-am pus această întrebare este parcă o reiterare a răspunsului pe care mi l-a dat Shirley Curry: Sunt fericită cu viata mea. Unele dintre cele mai în vârstă

J

spun că sunt mai fericite decât au fost oricând altcândva.

Prima reacţie când aud acest lucru este:

J

oare au inhalat prea mulţi vapori de vopsea? La urma urmei, îmbătrânirea merge adesea mână în mână cu lucruri care ar părea să militeze împotriva fericirii: pierderea vigorii, a fertilităţii şi a aspectului tineresc; cogniţie mai lentă; moartea celor dragi; boala; caleaşca înaripată a timpului apropiindu-se tot mai mult. Cultura populară întăreşte cu siguranţă ideea că bătrâneţea este echivalentă cu tristetea. Gândeste-te la toate

J I

arhivele de fotografii, din baza de date de la Getty Images, cu oameni în vârstă mohorâţi. Sau la seniorii posomorâţi, de la Archie

Bunker, la bunicul Simpson şi la Larry David, care populează sitcomurile TV. De la „moşneag", „hoaşcă" şi „cotoroanţă" la „baba cloanţa" şi „fosile", limba este condimentată din plin cu termeni pentru o persoană în vârstă ursuză, dar niciunul pentru o persoană în vârstă fericită. în lumea medicală, este mai puţin probabil ca persoanelor mai în vârstă care au o stare de spirit proastă să li se ofere psihoterapie, deoarece depresia este adesea considerată o parte naturală a bătrâneţii. într-un sondaj realizat de AARP****, cunoscută în trecut sub numele de Asociaţia Americană a

J

Persoanelor Pensionate, 47% dintre respondenţii cu vârsta cuprinsă între 18 şi 39 de ani au spus că „este normal să fii deprimat când eşti în vârstă".—

Să fie oare asa?

Ştim cu toţii pe cineva care se simte deplorabil la bătrâneţe. Poate mai multe persoane. Dar reprezintă ele regula? Şi este nefericirea lor un produs inevitabil al îmbătrânirii? Din fericire, răspunsul la ambele întrebări este nu. îmbătrânirea nu este un bilet doar dus spre Planeta Triştilor. Departe de aşa ceva. în acelaşi sondaj AARP, doar 10% dintre cei de peste 60 de ani au descris vârsta înaintată ca fiind o etapă deprimantă a vieţii.

în timp ce îmbătrânirea are un efect negativ asupra corpului, sănătatea mentală în general se îmbunătăţeşte pe măsură ce îmbătrânim. Anxietatea, depresia şi stresul perceput scad şi ne pricepem din ce în ce

mai bine să fim prezenţi şi să trăim momentul, atitudini care sunt legate de o stare de bine mai accentuată.— Chiar şi atunci când probabilitatea de a muri creşte, teama noastră de moarte se diminuează adesea – şi asta se aplică chiar până la sfârşit.[22] Când cercetătorii au comparat postările pe blog scrise de bolnavii în stadii terminale cu eseuri ale unor oameni sănătoşi cărora li s-a cerut să-şi imagineze că li se apropie sfârşitul, au descoperit că primii sunt mai optimişti.[22] Să fii mai sincer – pentru că îţi pasă mai puţin de ce gândesc ceilalţi despre tine poate, de asemenea, să reducă disonanţa cognitivă, făcând ca acţiunile tale să fie în acord cu convingerile. „Majoritatea oamenilor cred că vârsta înaintată este sfârşitul lumii şi o scufundare în întuneric", spune Dilip Jeste, profesor emerit de psihiatrie şi neurostiinte şi director

I I J J J

al Center for Healthy Aging de la Universitatea din California, San Diego. „în realitate, nu este cazul."

Studiile susţin acelaşi lucru. Cercetătorii de

la Universitatea din Chicago au descoperit că şansele noastre de a fi „foarte fericiţi" cresc cu 5% la fiecare 10 ani.— în sondaje naţionale, adulţii britanici raportează cele mai înalte niveluri de fericire şi satisfacţie în

viaţă după vârsta de 60 de ani.— Chiar şi Pete Townshend a mărturisit că se simţea

mai vesel după 60 de ani decât atunci când a scris acel vers, unul dintre cele mai discriminatorii din canoanele muzicii pop: „Sper să mor înainte să îmbătrânesc."***** în întreaga lume, studiile sugerează că

fericirea urmează o curbă în formă de „U", care ajunge la limita inferioară la vârsta mijlocie şi apoi se ridică din nou după 50 de ani.— Chiar şi cei afectaţi de o sănătate precară şi sărăcie tind să urmeze acelaşi model. în plus, oamenii de ştiinţă au găsit dovezi că cimpanzeii şi urangutanii prezintă o curbă a fericirii în formă de U similară, sugerând că o creştere a fericirii la bătrâneţe ar putea fi codificată în genele noastre de primate. „Se pare că este un fenomen foarte profund", spune Andrew Oswald, profesor de economie şi ştiinţe comportamentale la Universitatea Warwick din Marea Britanie. „Una dintre marile necunoscute ale ştiinţelor sociale."

Datorită răspândirii stereotipului bătrân-egal- trist, acest lucru vine pentru mulţi dintre noi ca o surpriză totală. Goethe, critic în toată regula al bătrâneţii atunci când era la începutul vieţii, a fost uimit să afle mai târziu că „ceea ce îţi doreşte cineva în tinereţe găseste la bătrâneţe". Şi Tolstoi a constatat

că viaţa la bătrâneţe este departe de măcelul pe care ziceam că l-a prezis Roth şi de care se temuse. „Nu vă plângeţi de bătrâneţe", a scris el. „Mi-a adus mult bine, deopotrivă neaşteptat şi frumos. Am ajuns astfel la concluzia că sfârşitul bătrâneţii şi al

vieţii va fi la fel de neaşteptat de frumos." Ellen Glasgow, o scriitoare americană, a rămas uimită de modul în care starea de spirit i s-a îmbunătăţit mai târziu în viaţă. „în ultimii ani, am făcut o descoperire palpitantă", a scris ea. „Că până nu treci de 60 de ani, nu poţi învăţa cu adevărat secretul

vieţii. De-abia atunci poţi începe să trăieşti, nu doar cu partea intensă a sinelui, ci cu întreaga fiinţă." Frank Lloyd Wright, un arhitect care a trăit până la vârsta de 91 de ani, a observat la un moment dat: „Cu cât trăiesc mai mult, cu atât mai frumoasă devine viata."

Lim Kyoung Sook ştie sentimentul. Trecut de 65 de ani, a lucrat timp de 11 ani ca ghid în satul Hanok din Jeonju, una dintre cele mai importante atracţii turistice din Coreea de Sud. Vizitatorii se îngrămădesc aici pentru a admira casele de epocă cu acoperişuri ascuţite şi streşinile întoarse în sus. Cel mai

recent *trend* este ca tinerii coreeni să se plimbe prin cartier în costumele bogat împodobite ale dinastiei Joseon. Chiar şi într-o zi obişnuită de muncă, străzile înguste sunt înţesate de turişti care mănâncă

frigărui de pui sau fac fotografii. Mă întâlnesc cu Lim în faţa unui palat vechi de 500 de ani, la sfârşitul schimbului ei de şapte ore. îmbrăcată într-o tunică maro elegantă, este subţire, sprintenă şi înzestrată cu un zâmbet din cale-afară de luminos, demn de cele mai vesele emoticoane.

îmi spune că îmbătrânirea i-a oferit două daruri neaşteptate. Primul este un calm interior care o face un ghid turistic mai bun. Cel de-al doilea este mai multă fericire decât şi-a imaginat vreodată că este posibil. „Când eram tânără, credeam în stereotipul că oamenii în vârstă sunt nefericiţi, aşa că a fost un şoc de-a dreptul minunat să descopăr că stereotipul este complet greşit",

spune ea, lăsându-şi la vedere acel zâmbet al ei. „Acum sunt mai fericită decât oricând altcândva."

Chiar şi conştientizarea faptului că ne apropiem tot mai mult de moarte nu ar trebui să ne scoată din starea noastră de spirit pozitivă – dacă o acceptăm cu mult curaj. Cercetările au arătat că, în realitate, confruntarea cu mortalitatea – la orice vârstă – ne îndeamnă să profităm cât mai mult de zilele pe care le mai avem pe pământ. Acesta este motivul pentru care „meditaţiile pentru moarte" au fost esenţiale în multe culturi de-a lungul istoriei: japoneză, chineză, islamică, budistă, ebraică, egipteană, indiană, greacă, romană. Conform unui proverb din Bhutan, secretul fericirii constă în contemplarea morţii de cinci ori pe zi. „Analiza morţii nu trebuie făcută de dragul de a deveni temător", spune Dalai Lama, „ci pentru a aprecia această viaţă preţioasă." O gândire similară se află în spatele *Tikker-u|u|,* un ceas digital care îţi estimează speranţa de viaţă şi apoi face cronometrarea inversă, pe încheietura mâinii, a timpului care ţi-a mai rămas. Sloganul companiei: „Fă ca fiecare secundă să conteze."

Desigur, este mai uşor să contemplăm moartea când avem o sansă decentă de a

muri în condiţii bune – şi, din fericire, sansele de a face acest lucru sunt în

creştere. Peste tot în lume are loc o mişcare

de de-medicalizare şi dezinstitutionalizare a sfârşitului vieţii, de a-l smulge din mâinile experţilor şi de a-l da înapoi celor care se confruntă cu el. Asta înseamnă să fim lăsati *r* să decidem, cât mai mult posibil, unde, când, cum şi cu cine să ne petrecem turul final. Când se întâmplă acest lucru, rezultatul este de obicei o moarte mai bună. Studii după studii arată că, atunci când persoanele cu cancer în stadiu final sau boli de inimă opresc tratamentul medical şi se mută într- un azil, nu numai că îndură mai puţină suferinţă la sfârşit, dar trăiesc şi mai mult— Cu toate acestea, cu mult înainte de moarte, viaţa poate deveni mai limitată pe măsură ce îmbătrânim, oferindu-ne tot mai puţine lucruri de făcut şi mai puţini oameni alături de care să le facem. Dar în timp ce asta sună ca o reţetă pentru tristeţe, este adesea exact opusul. La tinereţe, tendinţa naturală este de a ne implica în cât mai multe şi mai variate lucruri, de a construi relaţii şi a acumula experienţă şi cunoştinţe. Dar

studiile arată că, odată aflaţi în jurul vârstei de 50 de ani, avem tendinţa de a ne restrânge activităţile, îndreptându-ne atenţia asupra a ceea ce contează cu adevărat, ceea ce poate însemna să renunţăm la diverse persoane din viaţa noastră, activităţi şi rutine care nu ne mai luminează existenta.—
9

Aceasta nu este o pierdere, este simplificare, raţionalizare, punerea calităţii înaintea cantităţii. S-ar putea să ai mai puţine relaţii, dar acelea pe care le vei avea vor fi mai satisfăcătoare. „Adulţii mai în vârstă raportează, de obicei, căsnicii mai bune, prietenii mai solide, mai puţine conflicte cu copiii şi fraţii şi legături mai strânse cu

membrii reţelelor sociale din care fac parte, comparativ cu adulţii mai tineri", spune Karen Fingerman, profesor de dezvoltare umană şi stiinte familiale la Universitatea

II **I**

din Texas, Austin.

Uneori, această simplificare merge prea departe şi ne lasă izolaţi la bătrâneţe. Cea mai singuratică grupă de vârstă din Marea Britanie este cea de peste 75 de ani, dintre care două cincimi declară cercetătorilor că televizorul este principalul lor companion.— Un sondaj AARP a constatat că 35% dintre cei de peste 45 de ani din America sunt singuri. Dar, deşi singurătatea este deplorabilă şi poate avea acelaşi impact asuprasănătăţii noastre precum obezitatea sau fumatul, nu este ceva caracteristic îmbătrânirii.— Mare parte din izolarea socială observată la bătrâneţe este mai

I

puţin cauzată de îmbătrânire, şi este mai mult o funcţie a vieţii moderne: schimbările

I **I**

în structura familiei, consumerismul, inegalitatea veniturilor, cultura muncii, locuinţele, tehnologia. Acesta este motivul – pentru care singurătatea este un flagel – pentru fiecare generaţie. Cel de-al doilea cel mai singuratic segment de vârstă din Marea Britanie este de 21-35 de ani, iar una din cinci mame britanice se simte întotdeauna – singură. Singurătatea este aproape de două ori mai frecventă în rândul americanilor în vârstă de 45-49 de ani, comparativ cu cei de peste 70 de ani[22], iar cea mai singuratică categorie de vârstă din Statele Unite este cea de 18-22 de ani.— Atunci când guvernul britanic a numit recent un ministru pentru a

aborda problema izolării sociale, motivul a fost: „Fie că eşti tânăr, fie că eşti bătrân, singurătatea nu te discriminează."

Dar a fi singur nu este întotdeauna acelaşi lucru cu a fi singuratic. Un alt beneficiu al îmbătrânirii este că învăţăm să ne bucurăm ***r***

mai mult de compania noastră şi, prin urmare, simţim mai mult dorinţa de singurătate. Observ acest lucru în propria viaţă. Chiar dacă îmi place încă să socializez, obţin o plăcere din ce în ce mai mare din a-mi petrece timpul de unul singur. Lucruri – precum să iau cina singur într-un restaurant sau să mă plimb agale, în linişte – care altcândva mi se păreau din cale-afară de triste, de plictisitoare sau de ciudate acum par nişte desfătări. „Solitudinea este o mare sursă de plăcere – pentru multe persoane", spune psihologul Oliver James. „Nu ar trebui să fie confundată cu izolarea". Cu alte cuvinte, o viaţă „mai restrânsă" poate însemna o viaţă mai bogată.

Când o întreb pe Lim dacă viaţa ei este mai restrânsă, dă din cap afirmativ – dar fără nicio urmă de tristeţe. „Am mai mult timp – pentru mine, ceea ce îmi face mare plăcere", spune ea. „Am găsit echilibrul potrivit între a fi singură şi a fi cu alţi oameni."

Despre ce este vorba? în calitate de director fondator al Stanford Center for Longevity, Laura Carstensen şi-a dedicat viata cercetării felului în care ne schimbă

îmbătrânirea. Cercetarea ei proprie şi studii efectuate de alti academicieni au arătat că

J

mintea umană – indiferent de sex, venit, clasă socială sau etnie – dezvoltă o tendinţă

J mai luminoasă mai târziu în viată.

f

Carstensen o numeşte „efectul pozitiv" al îmbătrânirii.

Pe măsură ce îmbătrânim, nucleul amigdalian – cele două regiuni mici ale creierului, în formă de migdală, care reglează reacţia de luptă sau de fugă – reacţionează tot mai puţin la stimuli negativi. Asta înseamnă că experimentăm mai puţine emoţii nefericite. Alte studii au arătat că

J

îmbătrânirea ne îndreaptă privirea spre partea mai luminoasă a vieţii. De exemplu, când sunt întrebate despre un film pe care l- au văzut, este mult mai probabil ca persoanele în vârstă să răspundă prin cuvinte de laudă („jocul actorilor a fost minunat" sau „coloana sonoră a fost grozavă") decât cu critici („intriga a fost plină de lipsuri" sau „finalul a fost dezamăgitor"). Pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai puţin predispuşi să lăsăm un lucru negativ – o ceartă cu un prieten sau o jignire la locul de muncă – să ne afecteze starea o zi întreagă. Memoria intră şi ea într- o perioadă mai roz: curând după ce împlinim 40 de ani, începem să ne reamintim mai multe imagini optimiste decât pesimiste.— Nimic din toate acestea nu înseamnă că la bătrâneţe ne îngropăm capetele în nisip precum struţul. îmbătrânirea nu este echivalentul biologic al pastilei soma, un

medicament al fericirii folosit pentru a-i amorţi pe cetăţenii din Minunata Lume Nouă******. Dimpotrivă. Când li se arată o serie de imagini, oameni de toate vârstele îşi concentrează atenţia în acelaşi mod, petrecând mai mult timp privind fotografiile neplăcute decât pe cele plăcute. Şi nici nu ne pierdem capacitatea de a simţi durerea, regretul, tristeţea, invidia, ruşinea, furia, teama. Pe măsură ce îmbătrânim, încă mai vedem norii, dar pur şi simplu devenim mai pricepuţi la gestionarea emoţiilor pe care le provoacă şi la identificarea aspectelor pozitive. Cu alte cuvinte, devenim mai rezistenţi. După ce uraganul Katrina a făcut ravagii pe coasta Golfului Mexic din Statele Unite, în 2005, lăsând milioane de persoane fără adăpost, cercetătorii care au studiat perioada ce a urmat dezastrului au descoperit că supravieţuitorii mai în vârstă făceau mai bine faţă din punct de vedere emoţional decât cei mai tineri.—

J

Nimeni nu este sigur cu privire la motivul pentru care apare efectul pozitiv. Ar putea fi felul naturii de a ne ajuta să facem faţă perspectivei de a muri. Sau poate că bunicii mai optimişti au îmbunătăţit şansele de supravieţuire pe care le aveau strămoşii noştri din trecutul îndepărtat. O altă teorie este că, din cauza faptului că lumea este un loc periculos, merită să fim mai atenţi la partea ei mai întunecată atunci când suntem lipsiţi de experienţă. „Când suntem mai tineri, ne orientăm spre negativ deoarece această informaţie are pur şi simplu

mai multă valoare”, spune Carstensen. Odată ce
am trecut prin câteva lucruri în viaţă, ne putem relaxa puţin – ca să acordăm mai multă atenţie părţii mai luminoase.
Alţii cred că viata la bătrâneţe aduce o J J f
uşurare şi un sentiment de realizare. Acest
9 *9*
lucru ar putea explica de ce majoritatea oamenilor răspund cu un nu ferm atunci când sunt întrebaţi dacă ar apăsa un buton – pentru a da timpul înapoi cu câteva decenii ca să-şi retrăiască tinereţea. S-ar putea să ne lipsească felul în care trupurile noastre arătau, se simţeau sau făceau faţă sarcinilor în anii tinereţii, dar puţini dintre noi ar sacrifica toată viaţa trăită de atunci, secretele şi poveştile, triumfurile şi eşecurile, râsetele şi lacrimile, ca să o ia de la capăt. Scriind această carte, îmi dau seama că şi eu simt acelaşi lucru. Am iubit viata la 20 şi
9 *9* *9*
la 30 de ani, dar nu am nicio dorinţă să retrăiesc acei ani. A face acest lucru e ca şi
9 cum aş aluneca până jos de tot, pe cel mai lung şarpe din jocul *Şerpii şi scările.* în parte – pentru că îmi amintesc de anxietatea încercării de a mă regăsi pe mine şi locul meu în lume pe când eram tânăr. Dar şi – pentru că preţuiesc toate experienţele – bune, rele şi urâte – care m-au făcut omul care sunt astăzi. Autoarea Anne Lamott nu putea avea mai mare dreptate atunci când a observat că un mare beneficiu al îmbătrânirii este că „avem în noi toate vârstele pe care le-am avut vreodată”.

încetinirea naturală care vine odată cu îmbătrânirea poate, de asemenea, să alimenteze explozia de pozitivitate. în
secolul al XlX-lea, filozoful danez S0ren Kierkegaard a observat că „cei mai mulţi oameni caută plăcerea într-o grabă de nestăvilit, astfel că trec în fugă pe lângă ea”, în cultura supervitezei a zilelor noastre, când fiecare clipă se simte ca o cursă împotriva ceasului, graba care distruge plăcerea este endemică – ceea ce explică reacţia puternic ostilă în plină desfăşurare din întreaga lume. Mi-am petrecut mai mult de un deceniu călătorind prin lume pentru a promova curentul *Slow Movement,* care ne învaţă că adesea, făcând lucrurile mai puţin rapid, înseamnă să le facem mai bine şi să ne
9 bucurăm de ele mai mult. O abordare „lentă” a vieţii nu înseamnă retragerea din lume, ci mai degrabă o trăire mai intensă. După cum observa Mae West: „Orice merită făcut merită să fie făcut încet.”

Nu este întotdeauna uşor să pui în practică acest concept.Nu numai că este greu să renunţăm la explozia de adrenalină rezultată dintr-un trai intens, dar tabuul împotriva lentorii este atât de profund, încât chiar şi atunci când tânjim după un ritm mai domol, de multe ori ne simţim prea vinovaţi, ruşinaţi sau temători să trecem într-o viteză inferioară. Cu toate acestea, cei care îmbrăţişează încetinirea la o vârstă înaintată
J *9*
sunt mai fericiţi în cele din urmă. Un J
exemplu tipic este John Talbot, profesor de chimie la un liceu din Chicago. Un atlet înnăscut, era mândru să trăiască totul la viteza luminii, să joace o mulţime de sporturi, să petreacă la greu şi să alerge întotdeauna în loc să urce la pas scările.

Când vigoarea a început să-i scadă după 40 de ani, s-a răzvrătit. „Uram ideea de încetinire, o uram din tot sufletul şi cu toată fiinţa”, spune el. „Prima dată când m-am surprins mergând pe trepte în loc să le urc în fugă, am mărit imediat viteza pentru restul drumului, urcând câte două trepte odată.” De-a lungul anilor, însă, a ajuns să-şi accepte propria încetinire şi a învăţat să savureze beneficiile. Acum în vârstă de 58 de ani, îşi permite să se oprească şi să admire peisajul. „Sunt mai fericit pentru că trăiesc mai mult în prezent”, spune el. „Când încetineşti, începi să observi toate lucrurile pe care le pierzi atunci când eşti pe fugă tot timpul.”

Mai există multe de descoperit în lume, precum şi în noi înşine. De aceea, cei mai fericiţi oameni cultivă, de obicei, o stare de agitaţie sănătoasă mai târziu în viaţă. Sigur, se uită în urmă, savurează momentele intense din rola amintirilor, simţind împunsătura ciudată a nostalgiei, dar nu rămân blocati în trecut sau în rutină. în f
schimb, urmează sfatul filozofului francez Henri Bergson: „Să exişti înseamnă să te schimbi, să te schimbi înseamnă să te maturizezi, să te maturizezi înseamnă să continui să te creezi pe tine însuţi la nesfârşit.”
9

Abordarea noastră standard, pe măsură ce îmbătrânim, ar trebui să fie sloganul pe care marca North Face îl foloseşte pentru a-şi vinde îmbrăcămintea pentru drumeţii: „Nu te opri niciodată din explorare”. Fiecare dintre
noi este un proiect în desfăşurare, iar căutarea unor noi experienţe face ca proiectul să se apropie tot mai mult de finalizare. Cu starea de spirit potrivită, îmbătrânirea poate să însemne, de fapt, o nuanţare a eului, şi nu o estompare. După cum am văzut mai devreme, David Bowie nu şi-a pierdut niciodată dorinţa de a explora şi de a experimenta, nici atunci când cancerul îl conducea inevitabil şi prea devreme către mormânt – iar asta a mers mână în mână cu îmbrăţişarea îmbătrânirii. „Dacă râvneşti după tinereţe, cred că ajungi un bătrân stereotipic, pentru că trăieşti doar în amintiri, trăieşti într-un loc care nu există”, a spus el. „Cred că îmbătrânirea este un proces extraordinar prin care devii persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fii.”—

îmi place ideea de a deveni persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fiu. Dacă îi împărtăşim perspectiva lui Bowie, îmbătrânirea pare, dintr-odată, mai degrabă un bonus decât o povară. Nu mai este o călătorie jalnică spre cimitir şi devine, în schimb, o aventură sau o căutare – precum un joc video unde te aşteaptă întotdeauna o surpriză după colţul următor, un alt nivel de atins, mai multe nuanţe şi texturi de descoperit, un cufăr plin de comori aşteptând în inima labirintului. în loc să te ofileşti, înfloreşti; în loc să pierzi persoana care ai fost cândva, îţi găseşti adevăratul sine. „De ce e bine să fiu bătrână?” se întreba poeta May Sarton la vârsta de 70 de ani. „Sunt mai mult eu însămi decât am fost oricând altcândva.”

Transformarea mottoului „Nu te opri niciodată din explorare” într-un sfat după care să te ghidezi în viaţă este uşoară: ia taurul de coarne. Ieşi din zona de confort, învaţă lucruri noi. Priveşte mai mult înainte ***r*** ***f***
decât înapoi. înconjoară-te de oameni diferiţi de tine. Urmează un curs. Citeşte cu nesaţ. Fii la curent cu ştirile şi tendinţele culturale.
II **I**
îmbogăţeşte-ţi experienţa, în loc să te limitezi la ea.

Explorarea poate fi înfricoşătoare, dar merită să simţi frica şi să o faci oricum. Seixo I I

Rodrigues îi vede pe participanţii care vin la atelierele ei de graffiti împovăraţi de propriile stereotipuri legate de vârstă, convinşi că nu vor putea niciodată mânui tăietorul de cutii de spray sau şabloanele. Nu după mult timp, totuşi, trasează, taie şi imprimă folosind un şablon ca nişte profesionişti. „Se schimbă total în câteva ore", spune ea. „îşi dau deoparte bastoanele şi preiau iniţiativa."

Spre sfârşitul atelierului nostru din Sagunto, când picturile murale sunt aproape terminate, un tânăr ofiţer de poliţie îşi opreşte maşina lângă noi. Artistele chiuie şi strigă de parcă ar fi un stripper. „Domnule ofiţer, domnule ofiţer", se extaziază cineva. „Aţi adus cătuşele?" O alta îşi oferă încheieturile. Până şi poliţistul râde.

Acesta este efectul pozitiv pus în acţiune şi este excelent. Dar apoi se întâmplă ceva care îmi schimbă cu totul starea de spirit. Declicul este produs de o discuţie scurtă cu

o adolescentă care ne face poze cu iPhone- ul. O întreb dacă imaginile vor fi în curând pe Instagram, la care ea dă din cap negativ. „Sunt pentru bunica mea. Poate încearcă şi ea", îmi spune adolescenta.

Când întreb de ce atelierul nostru nu este vrednic de Instagram, nu spune nimic, simţindu-se puţin stânjenită. Reformulez cu blândeţe întrebarea, dar îmi doresc imediat să nu o fi făcut pentru că răspunsul ei e dureros. „Trebuie să fiu selectivă cu privire la fotografiile pe care le postez pe Instagram, – pentru că încerc să obţin mai mulţi abonaţi", spune ea. „Şi, ştiţi, nu vreau să jignesc sau ceva de genul acesta, dar persoanele în vârstă nu sunt foarte atrăgătoare."

Chiar şi astăzi, când există în spaţiul public tot felul de chestii distractive, menite să distrugă stereotipurile şi să impună efectul pozitiv de a ne păsa mai puţin, dat de practicarea unei arte, cuvintele ei sunt un pumnal în inima mea de vârstă mijlocie. De ce? Pentru că mă tem că ar putea avea dreptate.

Note:

* Pseudonimul pe care şi l-a luat Ruth Crowley, jurnalistă la *Chicago Sun-Times,* în 1943, şi care ulterior a fost preluat de Esther Pauline, în 1955. în timp, de-a lungul a 56 de ani, „Ask Ann Landers" (în traducere, *„întreab-o pe Ann Landers")* a fost o rubrică permanentă în multe ziare din America de Nord, iar popularitatea ei a făcut-o să fie un simbol cultural. (N. *red.)*

** Fel de mâncare coreeană. *Bibimbap* este servit ca un bol de orez alb cald, acoperit cu *namul* (amestec

de ierburi asezonate) şi *gochujang* (pastă groasă de ardei iute), sos de soia sau *doenjang* (pastă fermentată, făcută din soia şi saramură). Un ou crud sau prăjit şi felii de carne pot face parte, de asemenea, din acest fel. *(N. red.)*

*** Afroamericană care a militat pentru drepturile civile ale celor de aceeaşi etnie cu ea. La 1 decembrie 1955 a fost arestată din cauza faptului că a refuzat să-şi cedeze locul din autobuz unui călător alb. *(N. trad.)*

**** Acronim pentru American Association of Retired Persons. *(N. red.)*

***** Unul dintre versurile melodiei *My Generation,* cântată de trupa The Who. *(N. red.)*

****** Autorul se referă la cartea scrisă de Aldous Huxley şi publicată în anul 1932, *Minunata lume nouă.* Ediţia în română a apărut la Editura Polirom, Bucureşti, 2013. *(N. red.)*

86 Lynn Segal, *Out of Time: The Pleasures and the Perils of Ageing,* Verso Books, Londra, 2013, p. 185. (N. a.)

87 Patty David, „Happiness Grows with Age", conform unui sondaj *AARP,* august 2017. (A/. a.)

88 John R. Beard, „Global Population Aging: Peril or Promise", World Economic Forum, Geneva, 2011, p. 40. *(N. a.)*

89 Jeffrey Kluger, „Why Are Old People Less Scared of Dying?", în *Time,* 11 februarie 2016. *(N. red.)*

90 Amelia Grandson, „Dying is Unexpectedly Positive", în *Psychological Science,* vol. 28, nr. 7, 2017, pp. 988-999. (N. a.)

91 Brooke E. O'Neill, „Happiness on the horizon", în revista *University of Chicago,* noiembrie-decembrie 2009. *(N. a.)*

92 Conform cercetărilor făcute de către Office of National Statistics din Marea Britanie. Vezi fig. 1 accesând https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommuni *(N. a.)*

93 Andrew J. Oswald, „Do Humans Suffer a Psychological Low în Midlife? Two Approaches (With and Without Controls) în Seven Data Sets", conform rapoartelor întocmite de National Bureau of Economic Research, w23724, 2017. *(N. a.)*

94 Atul Gawande, *op. cit.,* p. 178. *(N.* a.)

95 Laura L. Carstensen, „Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion în the Second Half of Life", în *Motivation and Emotion,* vol. 27, nr. 2, 2003, pp. 103-123. (N. a.)

96 Conform rapoartleor furnizate de Age UK şi The Campaign to End Loneliness, disponibile la https://www.campaignoendloneliness.org/loneliness- research/. (N. a.)

97 Tim Adams, „Interview with (neuroscientist) John Cacioppo", în *The Guardian,* 28 februarie 2016. (N.- a.)

93 Conform unui sondaj realizat de AARP, disponibil la https://www.aarp.org/research/topics/life/info- 2014/loneliness_2010.html. *(N. a.)*

99 Conform sondajului realizat de Cigna, o companie care oferă servicii medicale la nivel international.

r

Disponibil la htt ps://www.multivu.com/players/En g lish/8294451- cigna-us-loneliness-survey/. (N. a.)

100 Laura L. Carstensen, „Ageing and Emotional Memory: The Forgettable Nature of Negative Images for Older Adults", în *Journal of Experimental Psychology: General,* vol. 132, nr. 2, 2003, 310-324. (N. a.)

101 Vincanne Adams, „Ageing Disaster: Mortality, Vulnerability, and Long-Term Recovery Among Katrina Survivors", în *Medical Anthropology,* vol. 30, nr. 3, 2011, pp. 247-270. (N. a.)

102 Aaron Hicklin, „David Bowie: An Obituary", în *Out,* 11 ianuarie 2016. (N. a.)

ty/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/atwhatagei

CAPITOLUL 8

Atracţia: a întoarce privirile

După vârsta de 40 de ani, nimeni nu mai este tânăr,dar poţi fi irezistibil la orice vârstă.

Coco Chanel

Donna McGuffie nu a fost niciodată genul de fată care să participe la concursuri de frumuseţe.

Chiar dacă a crescut în sudul *r*
Statelor Unite, unde concursurile de frumuseţe fac parte din zestrea culturală, alături de Biblii şi grătare, ea nu a visat niciodată să fie încoronată ca Miss Orice. Nu se înscria nu doar pentru că era prea scundă, chiar şi pe tocuri. Simpla idee a femeilor care se plimbă în rochii de bal şi în bikini în faţa unui grup de juraţi o lăsa rece. „Nu m-am dus niciodată să văd vreun concurs de frumuseţe, cu atât mai puţin să fiu printre participante", spune ea. „Părerea mea era că sunt o prostie. Adică, de ce ai vrea să faci asta? Dacă eşti drăguţă, eşti drăguţă; nu trebuie să te fâţâi pe o scenă să- ţi spună cineva că aşa e."
McGuffie îmi zice acest lucru la scurt timp după ce a câştigat un concurs internaţional de frumuseţe în Las Vegas, Nevada. O coroană strălucitoare stă pe părul ei perfect coafat. Panglica de câştigătoare este aşezată peste rochia de bal. Un trofeu se
cuibăreşte la picioarele ei ca un câine ascultător. în timp ce colegele de concurs vin să o îmbrăţişeze sau să facă o fotografie cu ea, râde şi îşi şterge lacrimile precum o şcolăriţă încurcată. „Genul acesta de lucruri nu i se întâmplă cuiva ca mine", spune ea, exagerându-şi accentul sudic pentru a-i da un efect comic. „Am 1,52 cm înălţime şi sunt din Alabama!" Şi are 65 de ani.
Am văzut deja cum revoluţia longevităţii schimbă totul, de la ce se întâmplă cu tehnologia la ce se întâmplă la serviciu. Acelaşi lucru se întâmplă acum cu regulile atracţiei. Suntem în Las Vegas, în 2017, iar McGuffie tocmai a câştigat primul concurs de Miss Universe pentru seniori, surclasând un grup de rivale cu vârsta cuprinsă între 61 şi 94 de ani. „Când eram adolescentă, să fii frumoasă însemna să fii blonda tânără cu bronzul frumos şi picioarele lungi, dar definiţia pe care i-o dăm în prezent frumuseţii s-a extins semnificativ", spune ea. „Oamenii încep să realizeze că poţi fi frumos şi atractiv la orice vârstă."
9
Dacă este adevărat, atunci Vegasul încă n-a primit mesajul. înainte să privesc cum McGuffie îşi câştigă coroniţa, merg la o plimbare pe legendarul bulevard Strip. Ecrane gigantice afişează anunţuri pentru spectacole burleşti şi reprezentaţii erotice. Camionete făcând reclamă pentru „Fete direct la tine" zăbovesc ostentativ în trafic. Pliante cu stripteuze şi prostituate sunt împrăştiate pe trotuar ca frunzele într-o pădure. Din loc în loc, bărbaţi topless, bine
făcuţi, şi femei purtând puţin mai mult decât nişte chiloti tanga şi ciucuri atârnaţi de *9* f
9 *9*
sfârcuri împart pliante şi stau la poze provocatoare cu turiştii. Este ca un bufet suedez de trupuri – şi toate sunt tinere. Nu tu riduri, nu tu pete apărute ca urmare a unor afecţiuni la ficat, nu tu păr încărunţit, nu tu celulită, fără vene varicoase, fără burţi inestetice, fără piele atârnând. Chiar şi interpreţii mai în vârstă, cum ar fi Căline Dion, au fost retuşaţi în posterele lor de concert încât să arate supranatural de tineri. Când mă aşez pe scaunul meu să privesc concursul pentru Miss Universe al seniorilor, cuvintele acelei adolescente din Sagunto îmi vin înapoi în minte: *Oamenii mai în vârstă nu sunt foarte atrăgători.*
Aceasta nu este o idee nouă. Populaţia Nambikwara din Brazilia are acelaşi cuvânt – *9* pentru „bătrân" şi „urât", iar altul pentru „tânăr" şi „frumos".— în Grecia antică, Aristofan numea femeile de o anumită vârstă „hoaşte murdare, care pot oferi bărbaţilor doar resturi de plăcere şi o respiraţie grea şi urât mirositoare". După mai mult de un mileniu şi jumătate, Roger Bacon, un călugăr franciscan care a ajutat la iniţierea metodei ştiinţifice, considera că bărbaţii încep să-şi piardă forma fizică după ce îşi ating potenţialul maxim, la vârsta de 40 de ani. în *Povestirile din Canterbury* ale lui Chaucer, soţia lui Bath identifică tinereţea ca o condiţie *sine qua non* pentru atracţie: „Vârsta, care vine să otrăvească totul, mi-a răpit toată frumuseţea şi toată fiinţa."
Faptul de a încerca prea tare să ascundem efectele îmbătrânirii ar putea atrage după sine, de asemenea, dispreţuirea cea mai severă. Racine, un dramaturg francez din secolul al XVII-lea, a luat în derâdere un personaj feminin mai în vârstă pentru că se străduia să arate tânăr şi atractiv[154]: „Avea grijă să-şi picteze şi să-şi împodobească faţa pentru a repara atrocitatea ireparabilă a anilor." într-un mod similar, o revistă franceză din w« prezintă două femei în vârstă la masa lor de toaletă.[155] Una îşi pune nişte sâni falşi, cealaltă îsi retuşează nişte
9 *9* * *9* *9* *9*
linii în jurul ochilor ridaţi. Servitoarea lor mai tânără le priveşte cu o expresie de milă şi amuzament.
Cu atât de multă aversiune îndreptată către chipurile şi corpurile mai în vârstă, nu este o surpriză că cele mai vechi texte din canonul medical promiteau să păstreze aspectul tineresc. Papirusul Edwin Smith a stabilit modelul cu aproape 5 000 de ani în urmă, cu o „reţetă pentru transformarea unui bătrân într-un tânăr". Combinarea ingredientelor recomandate ducea la o pastă care avea să fie depozitată într-un cufăr de pietre semipreţioase. Cu pretenţiile grandioase şi tonul pasional, textul însoţitor pare a fi un anunţ pentru un produs cosmetic modern, de la început şi până la vaga pretenţie a eficacităţii despre care se vorbeşte în: „Unge un om cu ea. Este o metodă prin care se îndepărtează ridurile de pe faţă. Când corpul este uns cu ea, se vor observa o înfrumuseţare a pielii, o îndepărtare a petelor, a tuturor desfigurărilor, a tuturor
semnelor aduse de vârstă, a tuturor imperfecţiunilor de pe piele. A fost apreciat ca fiind eficient de miliarde de ori." în cei 5 000 de ani scurşi de atunci, fiinţele umane s- au depărtat mult de loţiunile şi poţiunile făcute din fructe şi flori în încercarea de a
9
arăta tinere. Cleopatra făcea zilnic baie în lapte acru de măgăriţă; femeile din Anglia elisabetană îşi puneau felii subţiri de carne crudă pe feţe; aristocraţii francezi se spălau cu vin roşu în anii dinainte de Revoluţie. Alţii
9 *9* *9*
au încercat să ţină la distanţă „daunele ireparabile" despre care a vorbit Racine prin ingerarea sau ungerea cu ingrediente demne de poţiunile unei vrăjitoare: ouă de cocor, fecale de crocodil, creier de maimuţă, grăsime de leu, pânze de păianjen, râme, coral, mormoloci, ulei de scorpion, ceară de albine sau noroi din mlaştină.
9
Unii chiar şi-au sacrificat viaţa pe altarul aspectului tineresc. în Franţa secolului al XVI-lea, Diane de Poitiers, o amantă a regelui Henric al ll-lea, era apreciată pentru tenul ei neted, de porţelan, un curtean observând cu admiraţie că a rămas „la fel de proaspătă şi de atrăgătoare" precum o femeie de 30 de ani, cu o piele „de un alb minunat" chiar şi după ce a împlinit 60 de ani. Secretul regimului ei de frumuseţe? Bea zilnic o ceaşcă de clorură de aur şi eter dietilic, care i-au şi cauzat moartea în cele din urmă. Ăsta
9

da sacrificiu pentru frumuseţe!
în zilele noastre e vorba despre aceeaşi Mărie cu altă pălărie. Astăzi, atât bărbaţii, cât şi femeile iau hormoni umani de

creştere, sperând să rămână proaspeţi şi plini de viaţă, în ciuda avertismentelor că acest lucru le-ar putea creşte riscul de a suferi boli de inimă, diabet zaharat de tip II şi unele forme de cancer.— Cu milioane de oameni care apelează la intervenţii chimice şi chirurgicale, de la liftingül feţei şi botox până la microdermabraziune, peeling chimic şi procedee de umplere dermică, industria globală antiîmbătrânire ar putea în curând să valoreze 300 de miliarde de dolari pe an. Panica provocată de riduri afectează persoane din ce în ce mai tinere. Cu câţiva ani în urmă, cosmeticele antiîmbătrânire – pentru preadolescenţi au apărut pe rafturile din Walmart. Scarlett Johansson, o actriţă faimoasă pentru tenul ei catifelat, de culoarea piersicii, folosea deja creme antirid la vârsta de 20 de ani. „Este greu să nu simţi presiunea", a spus ea. „Toată lumea de la Hollywood este al naibii de frumoasă." Traducere: frumuseţea şi tinereţea sunt atât fi I
de strâns legate, încât nu o poţi avea pe una fără cealaltă.
Nu e de mirare că întâmpinăm apariţia primelor noastre riduri sau a firelor albe cu un fior de groază existenţială. Sau că folosim aplicaţii precum *Visage Lab* pentru a arăta mai tineri în fotografiile pe care le punem în mediul online. Sau că ne bucurăm când cineva crede că suntem mai tineri decât suntem în realitate. Şi eu sunt la fel de
I
susceptibil la asta ca oricine altcineva. Cu puţin timp în urmă, am încărcat o fotografie cu faţa mea pe unul dintre acele site-uri web care estimează vârsta. Când algoritmul a
spus că arăt cu opt ani mai tânăr decât aveam atunci am sărit în sus de bucurie. Ashton Applewhite, organizatoarea de campanii împotriva discriminării pe motive de vârstă, despre care am vorbit mai devreme, afişează un zâmbet înţelegător când îi spun povestea asta. Oamenii o laudă adesea că arată mai tânără decât cei no de ani pe care îi are. „Este foarte, foarte greu să nu o iau ca pe un compliment, din cauza ideilor preconcepute legate de vârstă, care sunt înrădăcinate adânc în interior", spune ea. „Nu este nimic în neregulă cu încercarea de a arăta cât mai bine cu putinţă, dar este o problemă atunci când obiectivul tău este să arăţi mai tânăr. Scopul este sănătatea, nu tinereţea."
Slăbirea legăturii dintre „a arăta bine" şi „a arăta tânăr" ar putea fi cea mai dificilă provocare cu care se confruntă revoluţia longevităţii. La urma urmei, suntem programaţi să percepem tinereţea şi fertilitatea, pe care aceasta o implică, atrăgătoare. Fiorul pe care îl simţim atunci când ne confruntăm cu o piele proaspătă, un păr lucios, buze pline, dinţi albi şi un corp suplu este calea prin care natura menţine rasa umană pe acest pământ. După cum spunea Simone de Beauvoir: „Tendinţa fiecărei societăţi este de a trăi şi de a continua să trăiască: proslăveşte forţa şi fecunditatea, care sunt foarte strâns legate de tinereţe; societatea se teme de sterilitatea epuizată, de decrepitudinea vârstei."—
Acest lucru ar explica de ce arta a celebrat mereu frumuseţea tânără. De ce Hipocrate şi-a luat liber de la a pune bazele medicinei moderne pentru a practica o a doua meserie, prepararea de poţiuni antiîmbătrânire. De ce, odată ce ai împlinit 50 de ani, aproape toţi cei sub 30 de ani arată puţin mai frumoşi. Ar putea explica, de asemenea, abilitatea noastră neobişnuită de a ghici vârsta unei persoane după aspectul fizic sau după miros.—
Dar există o mare diferenţă între admirarea tinereţii şi transformarea acesteia într-o condiţie obligatorie pentru a fi atrăgător. Când creăm un cult al frumuseţii tinere, toată lumea suferă: persoanelor mai în vârstă le este ruşine pentru că nu se mai încadrează în tipare, în timp ce persoanele mai tinere simt că-şi pierd valoarea pe zi ce trece.
Un prim pas pentru a distruge acest cult este să transformăm ruşinea provocată de vârstă într-un tabu – şi lumea se va mişca în acea direcţie. Dani Mathers, care a primit titlul de *Playboy Playmate of the Year* în r-n, s-a dus la o sală de gimnastică din Los Angeles pentru a-şi antrena corpul tânăr şi îndelung fotografiat. în timp ce se afla în vestiar, a văzut o femeie goală de 71 de ani, lângă duşuri. I s-a părut că spectacolul este atât de respingător, încât i-a făcut o fotografie cu telefonul. Sub fotografie, ea a scris: „Dacă eu nu pot să-mi scot asta din minte, atunci nici voi nu o să puteţi." Ea a pus lângă acea imagine o fotografie de-a ei, la cei 29 de ani ai săi, cu ochii strălucindu-i cu o groază simulată, cu mâna peste gură, de parcă s-ar fi chinuit să nu râdă, şi a pus fotomontajul pe Snapchat.
Ce i-a trecut prin minte când a apăsat butonul *Send ?* Poate că a crezut că e în regulă să continue tradiţia de jignire a bătrânilor, tradiţie care are o istorie lungă, începută din timpurile lui Erasmus, Plaut, Ovidiu, Homer şi Horaţiu. Poate că a crezut că acel colaj al ei ar stârni aceleaşi râsete şi aplauze care îi întâmpinau piesele lui Aristofan acum mai bine de 2 OOOde ani. Dacă asta a gândit, atunci s-a înşelat. S-a înşelat grav. Când postarea ei a ajuns pe canalul public de pe Snapchat, reacţia negativă a fost instantanee şi aprigă.
„Este o discriminare odioasă", a strigat un utilizator Twitter. „Ruşine să-ţi fie", au urlat alţii. Multi au cerut ca lui Mathers să îi fie f /
încheiate contractele de modelling, să i se interzică accesul la sălile de sport şi să înfunde închisoarea.
Pe măsură ce furtuna de pe canalele de socializare s-a în-tensificat, ea a încercat să reducă daunele, a cerut scuze public, a mers la consiliere psihologică şi s-a înscris la un curs antihărţuire morală. Totuşi, a trebuit să răspundă în faţa legii. Pentru a evita o sentinţă executorie pentru violarea vieţii private, a ajuns la o înţelegere pentru trei ani cu suspendare şi 30 de zile de muncă în folosul comunităţii, ştergând graffiti în Los Angeles. I s-a interzis să folosească un telefon mobil oriunde oamenii ar putea fi
dezbrăcaţi şi să posteze online imagini ale altor persoane fără permisiunea lor expresă. Ea a trebuit, de asemenea, să plătească de la ea din buzunar ca femeia în vârstă de la duş să îşi cumpere un nou rucsac, pentru a-l înlocui pe cel surprins în fotografie.
Ce putem învăţa din această poveste? în primul rând, că atitudinile se schimbă spre bine. Aristofan ar fi fost complet încurcat de preţul pe care Mathers l-a plătit pentru fotografia făcută. Astăzi, însă, batjocorirea oamenilor pe motiv că au corpuri mai în vârstă – sau pentru că nu arată ca Mathers – depăşeşte orice limită acceptată.
Chiar şi industriile care făceau cândva un motiv de mândrie din atitudinea discriminatorie faţă de persoanele vârstnice sunt nevoite să fie cu mare băgare de seamă. în zilele de început ale călătoriilor comerciale cu avionul, companiile aeriene angajau însoţitoare de zbor tinere şi apoi înţelegeau să folosească în scopuri de marketing imagini cu stewardese atrăgătoare. Aminteşte-ţi rândurile din sloganurile lascive ale Naţional Airlines: „Eu sunt Laura. Zboară cu mine non-stop la Miami." Multe companii aeriene permit acum echipajului lor de cabină să continue să lucreze şi după 50 de ani, dar vechile prejudecăţi mor greu: modelele pe care le

folosesc în reclame sunt în continuare tinere şi fără riduri. în 2017, în timp ce ţinea un discurs la o cină în Irlanda, Akbar Al Baker, şeful executiv al companiei Qatar Airways, a făcut glume pe seama numărului mic de
însoţitoare de zbor nubile ale companiilor americane. „Pasagerii lor”, a spus el, sunt „întotdeauna serviţi de bunici”, lăudându-se că vârsta medie a echipajului de cabină al companiei sale este de numai 26 de ani.
Din nou, reacţia ostilă a fost rapidă. Figuri principale din industrie l-au atacat pe Al Baker. La fel ca Mathers, a fost forţat să îşi ceară scuze public, umil, chiar dacă puţin neconvingător, susţinând că observaţiile sale fuseseră „neglijente” şi nu reflectau „adevăratele” sale sentimente. „Pentru echipajul de cabină care serveşte la bordul tuturor transportatorilor aerieni, profesionalismul, priceperea şi dedicarea sunt calităţile care contează”, a spus el. „Am greşit sugerând că alţi factori, precum vârsta, sunt relevanţi.”
Cu cât auzim mai mult că vârsta nu este relevantă, cu atât mai bine, dar supunerea lui Mathers şi a lui Al Baker la oprobriu nu înseamnă că discriminările legate de vârstă sunt oale şi ulcele, departe de aşa ceva. Remarcile sexiste, homofobe şi rasiste sunt, de asemenea, interzise în zilele noastre, totuşi sexismul, homofobia şi rasismul sunt toate vii şi nevătămate. Există adesea un decalaj între ceea ce criticăm făţiş, în public, şi ceea ce gândim şi facem în particular. Cu siguranţă, este imposibil ca Mathers să fi fost singura persoană din lume care a râs la colajul său de pe Snapchat. Şi nici nu este greu de imaginat faptul că alţii i-au împărtăşit în linişte repulsia la vederea unei femei de 71 de ani în costumul Evei. în acelaşi sens, Al Baker nu este singurul director de companie aeriană – sau pasager – care s-a plâns că însoţitoarele de zbor sunt prea bătrâne.
Şi, totuşi, lucrurile au început să se mişte.
Un alt semn promiţător este că termenul „antiîmbătrânire” este luat în vizor mai mult ca niciodată. Consumatorii şi bloggerii se revoltă împotriva lui de ceva vreme. „Tratarea vârstei ca pe ceva care are nevoie de «vindecare» este demoralizant într-un mod lipsit de sens pentru oricine este trecut de 30 de ani”, spune Jane Cunningham, fondatoarea britishbeautyblogger.com. „Frumuseţea nu este sinonimă cu un singur lucru, ci cu o mulţime de lucruri.”
Această gândire a ajuns un curent important în 2017, când *Allure,* cea mai importantă revistă de frumuseţe din SUA, a anunţat cu surle şi trâmbiţe că va înceta să utilizeze expresia „antiîmbătrânire”. Modelul de pe copertă din acea lună a fost Helen Mirren, arătând radiantă, formidabil şi cu riduri într-o rochie albă, perfect netedă, care purta semnătura lui Carmen March. în editorialul său, Michelle Lee a pledat în favoarea îmbătrânirii care ne face să reconsiderăm ceea ce vedem în oglindă. „Nu o să mint spunând că totul în ceea ce priveşte îmbătrânirea este minunat. Nu suntem la fel la 18 ani ca la 80. Dar trebuie să ne oprim din a ne uita la viaţa noastră ca la un deal pe care începem să îl coborâm în mod necontrolat după 35 de ani”, a scris ea. „Repetaţi după mine: îmbătrânirea este un
lucru minunat pentru că înseamnă că avem o şansă, în fiecare zi, să ducem o viaţă plină şi fericită.”
Lee şi-a îndreptat apoi atenţia către aspectul fizic. „Sper să putem ajunge cu toţii la un punct în care să recunoaştem că frumuseţea nu este ceva specific doar tinerilor”, a scris ea. De asemenea a susţinut că toţi putem să facem câte ceva pentru a aduce această schimbare modificând modul în care vorbim. „Limbajul contează. Când vorbesc despre o femeie de peste, să zicem, 40 de ani, oamenii tind să adauge calificative: «Arată minunat... Pentru vârsta ei» sau «E frumoasă... Pentru o femeie mai în vârstă». Opreşte-te data viitoare şi gândeşte-te ce s- ar întâmpla dacă ai spune pur şi simplu: «Arată grozav...»„
Lee nu e genul care să bată apa în piuă degeaba. Cu patru luni înainte de strigătul ei pasionat de protest, actriţa Julia Roberts, pe atunci în vârstă de 49 de ani, primise premiul revistei *People* pentru „Cea mai frumoasă femeie din lume”. Femeile mai în vârstă au din ce în ce mai mult joburi ca manechine de podium şi ambasadoare pentru brandurile de frumuseţe. Carmen Dell'Orefice apare pe copertele revistelor *Vogue* şi *Cosmopolitan* în cel de-al optulea deceniu al vieţii şi un număr record de femei trecute de 50 şi de 60 de ani au prezentat haine în cadrul showurilor de prezentare ale colecţiilor „Spring 2018” ale unor case de modă din Londra, Paris, New York şi Milano.— Chiar şi legendarul Pirelli, care a găzduit foarte mult
timp modele tinere, îmbrăcate sumar, care arată extrem de bine, se îndreaptă în aceeaşi direcţie.
*
Fotografiată de Annie Leibovitz, ediţia din 2016 conţine portrete ale femeilor, care, cu o singură excepţie, sunt îmbrăcate în întregime şi celebrate pentru realizările lor în domenii variind de la arte şi afaceri până la sport şi jurnalism. Prezintă o mulţime de dimensiuni, etnii – şi vârste. Substratul a fost clar: tinereţea nu este singura cale spre Planeta Atracţiei. Poţi ajunge acolo şi prin prezenţă, personalitate şi având o poveste de spus. „Unul dintre stereotipurile pe care le văd demontate este legat de ideea îmbătrânirii şi de ideea potrivit căreia femeile în vârstă nu sunt frumoase”, a spus Leibovitz. Pirelli a ridicat miza în 2017, prezentând femei îmbrăcate, neretuşate, cu vârsta cuprinsă între 28 şi 71 de ani, şi plasând lupta împotriva discriminării pe motive de vârstă în centrul campaniei sale de promovare. „Ca artist”, a spus Peter Lindbergh, fotograful din acel an, „mă simt responsabil pentru eliberarea femeilor de sub umbrela ideii de tinereţe şi de f I
perfecţiune veşnică”. Unul dintre modelele sale, actriţa Kate Winslet, a insistat să-şi arate dosul palmelor pentru că adoră modul în care s-au schimbat după împlinirea vârstei de 40 de ani. „Lumea încearcă în mod constant să ne facă să arătăm ca o versiune mai bună de, 40 de ani sau o versiune mai tinerească, mai proaspătă, de 50 de ani”, a spus ea. „Nu-i OK să ai pur şi simplu 40, sau 50, sau 60 de ani?”
Din ce în ce mai frecvent, răspunsul la această întrebare este „Ba da” – deopotrivă – pentru femei şi bărbaţi. Pe măsură ce nevoia tot mai extinsă de diversitate impulsionează modelele de culoare, transgender, cu handicapuri sau voluptuoase să iasă în lumina reflectoarelor, agenţiile de modelling pentru persoane în vârstă îşi fac apariţia peste tot. Un exemplu este agenţia de modele Oldushka, al cărei nume este un cuvânt format din alăturarea termenilor „old” şi „babushka”, cuvântul rusesc (transcris în engleză) pentru „bunică”. Cu sediul la Moscova, este rezultatul hobby-ului fotografului Igor Gavar de a fotografia stilul vestimentar stradal al pensionarilor din Omsk, oraşul său natal din Siberia.
Astăzi, Oldushka colaborează cu 18 modele masculine şi fe-minine cu vârsta cuprinsă între 60 şi 85 de ani, iar chipurile lor apar în articole de revistă şi campanii publicitare din Rusia. Gavar a pornit o cruciadă pentru a demola stereotipurile legate de vârstă şi – pentru a schimba înţelesul cuvântului „atractiv”. „Am vrut să arăt că persoanele în vârstă sunt capabile să lucreze în industria modei şi că pot fi frumoase, cu ridurile lor şi părul cărunt”, spune el.

Mulţi demonstrează acest lucru, transformându-se pe reţe-lele de socializare în formatori de opinie în materie de stil şi frumuseţe. Contul de Instagram unde Linda Rodin, trecută de 70 de ani, postează fotografii şi videoclipuri cu ea însăşi purtând haine la modă şi plimbându-se cu pudelul ei,
Winks, prin Manhattan, are peste 100 000 de abonaţi. Printre rivalele sale se numără Anna Dello Russo (1,4 milioane de abonaţi), trecută de 50 de ani, Sarah Jane Adams (157 000 de abonaţi), trecută de 60 de ani, şi Helen Ruth Van Winkle (2,3 milioane de abonaţi), trecută de 80 de ani. Bărbaţi în vârstă, de la Nickelson Wooster (750 000 de abonaţi), trecut de 50 de ani, şi până la David Evans(24 000 de abonaţi), trecut de 60 de ani, atrag şi ei privirile utilizatorilor de Instagram. Aceşti domnitori ai reţelelor sociale ajută la lărgirea definiţiei de atrăgător, simţindu-se pe deplin în largul lor, în pielea lor îmbătrânită. Rodin, de pildă, nu şi-a vopsit niciodată părul şi se ţine la distanţă de botox şi de procedurile de umplere dermică. Wooster este ridat şi are părul cărunt. „Este mai puţin vorba despre vârstă şi mai mult despre starea de spirit”, spune Gwen Flamberg, director de frumuseţe la revista *Us Weekly.*
Să fie doar un *trend* trecător pe reţelele de socializare? Nu, pentru că modelele demne de urmat contează. Când vedem oameni ca noi admiraţi în public, ne este mai uşor să acceptăm şi să sărbătorim cine suntem. Şi asta indiferent de rasă, sex, orientare sexuală, culoare, tip de corp – şi vârstă, îmbătrânirea mi se pare mai puţin deranjantă ori de câte ori văd o poză cu Jeff Goldblum sau Daniel Day-Lewis arătând al naibii de sexy. McGuffie simte un imbold de fiecare dată când dă de o fotografie cu cineva ca Mirren sau Rodin. „Ele ne fac să ne fie mai uşor tuturor să fim şi să ne arătăm
vârsta reală”, spune ea. Ele, de asemenea, fac ca îmbătrânirea să pară mai puţin un iad pe pământ pentru tineri. Un tânăr de 24 de ani poate să se uite la Dello Russo sau la Deshun Wang şi să se gândească: *Da, aş putea să arăt aşa când voi avea vârsta aceea.*
Afară, în lumea reală, dincolo de podiumuri şi hotarele atent organizate ale reţelelor sociale, definiţia cuvântului „atrăgător” se extinde. Multe femei ridică acum greutăţi – pentru că a fi puternică e la modă în prezent, iar *trendul* siluetelor silfide a apus, iar alte femei aspiră să ajungă să aibă posterioarele voluptoase afişate de unele celebrităţi, cum ar fi surorile Kardashian, Nicki Minaj şi Iggy Azalea. Conchita, un travestit din Austria, a câştigat ediţia din 2014 a concursului Eurovision apărând pe scenă într-o rochie aurie şi cu faţa acoperită de barbă. Un an mai târziu, internetul s-a îndrăgostit de „corpul de tătic”< în 2018, în Germania, un model transgender a apărut pentru prima oară în istorie pe coperta revistei *Playboy.*
„Cultura are un mare impact în pregătirea ochiului pentru a găsi anumite lucruri erotice sau atractive”, spune Alexander Edmonds, profesor de antropologie la Universitatea din Edinburgh. „Şi aceste standarde se schimbă în timp.”
Adriana Corte este de acord. în vârstă de 62 de ani, şi-a trăit întreaga viaţă în Sâo Paulo, Brazilia. Zveltă, elegantă şi înzestrată cu un zâmbet strălucitor, a atras întotdeauna priviri de admiraţie pe stradă – până când complimentele s-au cam făcut nevăzute,
după vârsta de 40 de ani. Totuşi, două decenii mai târziu începe să vadă o schimbare. „Oamenii au început să se uite la mine din nou”, spune ea. „Acum sunt adesea oprită pe stradă de persoane mai tinere, bărbaţi şi femei, pentru a-mi complimenta îmbrăcămintea, părul sau aspectul fizic general.” Deunăzi, o adolescentă a întrebat-o dacă îi poate face o poză şi să o pună pe propriul cont de Instagram. „Mi-a spus că sunt cea mai atractivă femeie pe care a văzut-o în întreaga zi”, spune Corte.
Când vine vorba despre frumuseţea feminină, noul Sfânt Graal al acesteia este reprezentat de o strălucire care să emane sănătate, şi nu de pielea perfect netedă a tinereţii. „Aşteptările femeilor privind modul în care îşi doresc să arate pe măsură ce îmbătrânesc s-au schimbat”, spune Elisa Simonpietri, director ştiinţific la laboratoarele Vichy de la L'Oreal. „Nu mai suntem obsedaţi Valentine vede producându-se în
Lansată în r-ir, agenţia sa Grey Model colaborează în prezent cu 300 de bărbaţi şi femei în vârstă. „Tuturor ne place să căscăm ochii la frumuseţe şi acest lucru nu se va schimba niciodată, însă conceptul nostru de frumuseţe, pe măsură ce îmbrăţişăm comunitatea noastră multiculturală şi diversă, se schimbă”, spune ea. „Aspiraţiile se extind dincolo de tinereţe şi piele impecabilă, către înţelepciune, experienţă şi
de riduri.” Rebecca aceeaşi schimbare industria publicităţii.
o viaţă bine trăită. Părerea despre riduri se schimbă: acum clientii caută să aibă un ten f radiant şi nu îi deranjează ridurile.”
Merită să repetăm această ultimă parte: *nu îi deranjează ridurile.* Deşi ar putea suna superficial sau trivial, de fapt anunţă ceea ce Helen Mirren numea, la lansarea calendarului Pirelli din 2017, o „schimbare culturală”. La urma urmei, să învăţăm să trăim cu ridurile, percepându-le ca, în cuvintele lui Mark Twain, mementouri ale locului „unde au fost zâmbetele”, ar putea fi primul pas spre găsirea lor atractivă.
Acelaşi lucru este valabil şi pentru părul grizonat. încercarea de a împiedica albirea părului are o istorie îndelungată. Asirienii au lăsat scrieri despre tratamente pentru alungarea firelor albe în anii 1500 î.Hr. şi henna a fost un produs cosmetic principal în Orientul Mijlociu încă din perioada Egiptului antic. în ultima parte a secolului al XX-lea, eliminarea firelor albe a devenit o regulă – pentru femeile din Occident. Jumătate dintre participantele de la primul concurs Miss Univers pentru seniori, inclusiv McGuffie, apelează la un salon pentru vopsitul părului. Debora Price, gerontologul despre care am vorbit mai devreme, crede că această vopsire a părului întăreşte discriminarea legată de vârstă. „Nicio femeie trecută de 45 de ani nu are părul grizonat, chiar dacă toate au, în realitate, părul grizonat”, spune ea. „Toate femeile de pe pământ sunt implicate în această conspiraţie masivă de a-i împiedica pe tineri să realizeze că ceea ce
se întâmplă cu ei este complet natural. Cei tineri cred că numai bunicile au părul cărunt, aşa că, atunci când li se întâmplă asta la 30 de ani, se panichează.” Dar acum lucrurile par să înceapă să se schimbe.
Celebrităţi variind de la Kim Kardashian la Rihanna şi Kate Moss s-au afişat recent cu părul gri sau încărunţit. Sarah Harris, redactorul trecut de 30 de ani al rubricii de frumuseţe al revistei britanice *Vogue,* are şuviţe argintii, la fel ca toţi formatorii de opinie mai în vârstă de pe Instagram. în întreaga lume, femei de 20, 30 de ani şi mai în vârstă îşi anulează programările pentru vopsit părul şi apoi fac o cronică a transformării rezultate în cărţi, pe bloguri şi în videoclipuri YouTube folosind etichetări precum *#greyhairjourney.* Jurnalista franceză Sophie Fontanel şi-a transformat recent călătoria în lumea părului încărunţit într-o carte în spiritul vremii numită *Une apparition.* La puţin timp după publicarea sa, Angela Buttolph, o britanică, editor al unei rubrici de frumuseţe a unei reviste, a anunţat că „Părul grizonat nu mai este sinonim cu «a te neglija». Este îndrăzneţ, este şic, este motivaţional, indiferent de vârsta ta.”
Cu toate acestea, dacă Mirren are dreptate că o schimbare culturală se află în plină

desfăşurare, atunci ea este de-abia la început. Majoritatea femeilor cărora li se recunoaşte meritul de redefmire a frumuseţii la bătrâneţe încă se încadrează într-o definiţie destul de limitată de frumuseţe: ele sunt înalte, subţiri, albe, simetrice, cu un
corp sănătos. De asemenea, par să fie suficient de bogate pentru a avea acces la cei mai buni dermatologi, antrenori personali, nutriţionişti, bucătari, make-up artişti şi fotografi. în unele cazuri, imaginile lor sunt retuşate pentru a le face să arate mai tinere. Pericolul este că vom ajunge să creăm un set proaspăt de aşteptări imposibile. în acelaşi mod în care atleţii consacraţi mai în vârstă îi pot îndepărta pe oamenii obişnuiţi de la exerciţiile fizice, persoanele în vârstă foarte arătoase pot să ajungă să ne demoralizeze pe noi, ceilalţi. Nu toată lumea poate îmbătrâni ca Mirren sau ca Day-Lewis. „Mă bucur că apar mai multe modele în vârstă acum, dar este încă o definiţie foarte limitată a frumuseţii, care pur şi simplu pune presiune asupra tuturor celorlalte persoane care îmbătrânesc în felul în care o fac majoritatea oamenilor", spune Shanthony Exum, o graficiană şi rapper trecută de 30 de ani, cu domiciliul în New York. „Nu vom face un adevărat pas înainte până când nu începem să prezentăm toate tipologiile în mass-media." în acest scop, ea coordonează *The Every Body Project,* un blog de stil care prezintă o gamă mult mai largă de forme, dimensiuni şi vârste. Ea îi fotografiază pe cei din New York pe care îi găseşte interesanţi din punct de vedere vizual, apoi postează pozele împreună cu un scurt comentariu din partea ei sau cu ceva spus de persoana respectivă. Bărbaţii şi femeile în vârstă de pe blogul ei sunt eleganţi şi captivanti – îti doreşti să îi
J J I J J I
întâlneşti dar rareori arată ca modelele clasice.
Proiectul este un memento bine-venit că aspectul fizic este doar o parte din ceea ce face pe cineva atractiv. Ne simţim atraşi de curajul, elocvenţa, intelectul, realizările, bunătatea, înţelepciunea, caracterul, imaginaţia, creativitatea, elanul şi simţul umorului ale celorlalţi – cele mai multe
J
dintre aceste calităţi desăvârşindu-se pe măsură ce îmbătrânim. Ce te face atractiv nu este să ai exact aceeaşi faţă sau corp pe care le aveai la 25, 45, 55 sau la 65 de ani; ceea ce contează este umplerea anilor dintre aceste vârste cu genul de experienţe bogate care să te transforme în persoana pe care ceilalţi o vor alături. Cu alte cuvinte, să devii persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să ajungi poate fi cea mai bună modalitate de a-ţi creşte nivelul de atractivitate. Sau, după cum spunea Eleanor Roosevelt: „Tinerii frumoşi sunt accidente ale naturii, dar bătrânii frumoşi sunt opere de artă."
Aceasta este în mare măsură starea de spirit care determină creşterea numărului de
I
concursuri de frumuseţe. înainte de a merge mai departe, totuşi, este timpul pentru o dezvăluire: nu am fost niciodată un fan al concursurilor de frumuseţe. Chiar şi atunci J I când participanţii spun toate lucrurile potrivite, despre pacea mondială şi mediul înconjurător, chiar şi atunci când sunt foarte educaţi sau atunci când insistă că nu se
J
simt în niciun fel percepuţi ca obiecte, concursurile acestea mi se par retrograde. Folosesc frumuseţea feminină drept armă şi ne transformă în nişte observatori cu
I
judecăţi de valoare. Stând într-o sală de spectacol de 5 000 de locuri din Las Vegas şi vizionând concurentele de la Miss
I
Universe 2017 (vârsta maximă a concurentelor este de 28 de ani), mergând tantos pe scenă în costume de baie şi f f I I I
etalându-şi corpurile, m-am simţit ca un delegat la o conferinţă a obsedaţilor sexual. Concursurile de frumuseţe pentru senioare se străduiesc să transmită o altă viziune. Scopul lor este de a sărbători caracterul unei femei mai mult decât contururile corpului ei. La ediţia inaugurală a concursului Miss Universe pentru Seniori din Las Vegas, ghidul judecătorilor vine cu un avertisment sever: „Nu uitaţi, femeile sunt de toate dimensiunile, înălţimile şi formele." Cele 15 concurente se potrivesc perfect acestei descrieri – şi nu există proba de defilare în bikini. „Serios?" zice McGuffie râzând. „Costumele de baie ar fi fost partea cea mai interesantă."
Cu mai puţin de 100 de persoane în public, majoritatea făcând parte din familie şi din cercul de prieteni, concursul are o atmosferă relaxată, uşor amatoricească, la fel ca una dintre primele ediţii *Britain's Got Talent.* Urmărim parada concurentelor în costume naţionale şi apoi în ţinute elegante. Le urmărim cântând, dansând şi recitând poezii. Le ascultăm pe fiecare prezentându-
şi filozofia de viaţă în 35 de secunde. „Am visuri mari. Am planuri măreţe. Acţionez cu îndrăzneală. Ca să visez imposibilul, încep să-l fac posibil", declară una. Există şi o doză sănătoasă de umor la adresa propriei persoane. 0 concurentă interpretează un cântec ironic despre cum a uitat unde şi-a pus cheile. La jumătatea concursului, o imitatoare a lui Joan Rivers iese pe scenă – pentru a transmite un şir de glume despre vagine lărgite şi incontinenţă urinară.
Fiecare concurentă a avut parte de o viaţă plină şi acest lucru transpare din verva şi din bucuria lor de a trăi. Acestea sunt femei care au poveşti de spus, mult mai multe lucruri pe care să le ofere lumii decât nişte glezne graţioase, femei în jurul cărora să îţi doreşti să iii. După ce McGuffie este încoronată şi entuziasmul e în floare, unul dintre organizatori anunţă de pe scenă că am intrat în istorie astăzi şi că, plecând de la aceste începuturi modeste, concursul Miss Universe pentru Seniori poate să-şi urmeze cursul şi să cucerească planeta. „Lumea se schimbă", spune Miss China, care are 61 de ani. „Oamenii sunt pregătiţi acum să vadă femeile mai în vârstă ca fiind atractive."
Primul meu gând când o aud este: Sper să fie aşa. Al doilea: Dar cum rămâne cu bărbaţii?
J
în mod tradiţional, bărbaţii au suferit mai puţină presiune în ce priveşte faptul de a arăta tineri. Se spune că bătrâneţea ne oferă solemnitate şi ne face să arătăm „distinşi", în timp ce Hollywoodul marginalizează fără
milă actriţele trecute de 30 de ani, omologii lor de sex masculin, de la George Clooney la Pierce Brosnan, continuă să joace roluri de „actori sexy" şi după 50 de ani. în spaţiul public, bărbaţii scapă de presiunea îmbătrânirii în moduri la care femeile nu pot decât să viseze. Asta nu înseamnă că bărbaţii sunt imuni la **f**
presiunea de a arăta tineri. Şi noi ne putem simţi descurajaţi de părul nostru încărunţit sau pe cale de dispariţie, de pielea lăsată şi talia tot mai mare. Web-ul este plin de fotografii şi de

clipuri video cu mine în felul în care arătam cu mai bine de un deceniu în urmă, un memento constant şi dureros că îmbătrânesc într-o lume – şi o industrie -
I
care premiază tinereţea. Nu am niciun plan să trec pe la chirurgii esteticieni, dar, precum un Romeo la criza vârstei mijlocii pe care îl poţi găsi pe Tinder, şi eu m-am făcut vinovat de folosirea unor fotografii în spaţiul public care nu mai sunt actuale de mai multi ani.
f
Pentru a-mi explora propria teamă de a deveni mai puţin atractiv cu fiecare aniversare ce trece, programez o întâlnire la Londra cu David Evans, starul de 63 de ani al blogului Gray Fox. Ne întâlnim la Royal Society of Arts, care este găzduită într-o frumoasă clădire georgiană din apropierea Trafalgar Square. Pe pereţii săi atârnă picturi din secolul al XVIII-lea, cu bărbaţi corpolenţi care poartă peruci pudrate. înalt, suplu şi spilcuit, Evans păşeşte de parcă tocmai ar fi pozat pentru revista de bărbaţi *GQ,* cu îmbrăcămintea lui de bărbat ieşit în lume:
I
jacheta kaki peste o cămaşă cu dungi albastre şi albe, pantaloni de în de culoare albastră, pantofi maro. Ţi-ai putea lesne imagina pe cineva de 20 şi ceva ce ani cu acelaşi look.
Evans face ca vârsta de 63 de ani să pară atrăgătoare pentru că se simte absolut în largul său nu numai cu părul încărunţit şi cu faţa ridată, ci şi cu ideea îmbătrânirii. „Când mă gândesc la «bătrâneţe» mă gândesc la clădiri frumoase şi la obiecte vechi, pentru că nu este un cuvânt peiorativ pentru mine”, spune el. „Nu poţi trăi dorindu-ţi să fii cu 10, 20 sau 30 de ani mai tânăr – ar fi pur şi simplu o situaţie foarte tristă, pentru că ai trece cu vederea toate avantajele de a fi unde te afli acum. Dacă te uiţi la îmbătrânire într-un mod pozitiv, în loc să tânjeşti continuu după ceea ce a fost sau ce ar fi putut fi, vei vedea că viaţa devine mai bună pe măsură ce îmbătrâneşti.”
„Inclusiv aspectul fizic?” îl întreb eu.
Evans dă din cap. „Nu mă interesează să arăt mai tânăr. Sunt foarte mândru de vârsta mea, de firele mele albe, de ridurile mele – - pentru mine sunt semne de maturitate, distincţie, inteligenţă.” Apoi adaugă râzând: „Şi chiar dacă nu sunt, aşa ar trebui să le percepem.”
Timpul petrecut cu persoane ca Evans, sau în care mă uit la fotografii cu modele în vârstă, sau în care particip ca spectator la concursuri de frumuseţe pentru senioare îşi lasă amprenta asupra mea. Nu mai evit oglinzile pentru că ceea ce văd în ele nu mă
mai trimite într-o stare de deznădejde. George Orwell a spus la un moment dat că, la vârsta de 50 de ani, toată lumea are faţa pe care o merită. Eu am acum 50 de ani şi sunt de acord. Fata mea arată mai bătrână f
decât acum 20 de ani şi sunt împăcat cu asta. Sigur, sunt momente, de obicei după o seară târzie, când ceea ce văd în oglindă aduce puţin prea mult cu o pictură de-ale lui Lucian Freud, astfel că e greu să mă simt bine cu mine însumi. Dar, în general, mă simt bine cu chipul care mă priveşte din oglindă. Ne schimbăm pe măsură ce îmbătrânim şi fiecare etapă are avantaje şi dezavantaje. Faţa mea, marcată şi sculptată de ani de râsete, dragoste şi lecţii învăţate, mi se pare mai interesantă acum, de parcă aş deveni tot mai mult persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să ajung.
Cântăreaţa Pat Benatar este cu mai mult de un deceniu mai în vârstă decât mine şi, cu toate acestea, perspectiva ei cu privire la vârstă mi se pare din ce în ce mai logică. „Fiecare rid de expresie, fiecare cicatrice sunt semne distinctive pe care le port pentru a arăta că am fost prezentă, sunt precum inelele trunchiului unui copac, şi le expun cu mândrie, pentru ca toţi să le vadă”, spune ea. „în prezent, nu îmi doresc o faţă sau un corp «perfecte»; vreau să port pe chip viaţa pe care am trăit-o.” La fel ca Benatar, mă bucur de povestea pe care o spune faţa mea la 50 de ani, în loc să fiu obsedat de cum arătam la 25 de ani. Voi fi de aceeaşi părere peste zece ani? Cine ştie?! Ceea ce pot spune este că acum aştept cu nerăbdare să evoluez într-o versiune proprie de tip Evans după ce împlinesc 60 de ani, de tip Deshun Wang după 70 şi poate de tip Sir David Attenborough după ce împlinesc 90 de ani. Cu cât mă simt mai bine cu faptul că îmbătrânesc, cu atât mă simt mai bine să arăt mai în vârstă şi viceversa. Şi nici nu sunt singur: botoxul este mult mai popular printre cei de până în 40 de ani, comparativ cu cei de peste 60 de ani.
Pe măsură ce mă îmbarc în deceniul al şaselea, constat că sunt mult mai îngrijorat cu privire la garderoba mea decât la guşa mea. Să fie oare viitorul meu plin de cardigane şi de catifea reiată? Sunt condamnat să-mi port pantalonii suflecaţi? Asemenea întrebări sunt doar parţial motivate de vanitate deoarece există dovezi că îmbrăcămintea „bătrânească” este dăunătoare sănătăţii. Cercetătorii de la f
Universitatea Harvard au arătat că persoanele în vârstă care poartă la muncă obiecte vestimentare pe care le consideră „potrivite vârstei” raportează mai multe accidentări şi boli legate de vârstă decât cei care poartă aceleaşi uniforme precum colegii mai tineri. Concluzia lor: „îmbrăcămintea poate fi un declanşator al stereotipurilor legate de îmbătrânire.”[1111]
Să însemne asta că toată lumea de peste 40 de ani ar trebui să stea la coadă la secţiunea f de adolescenţi a magazinelor de îmbrăcăminte? Cu siguranţă nu. Unele
articole vestimentare le pot face chiar şi pe cele mai în formă femei trecute de 50 de ani să arate ca nişte bătrâne deghizate în fetişcane. Dar lumea se schimbă în moduri care ne oferă multe opţiuni vestimentare la bătrâneţe. Când îl întreb pe Evans dacă există încă reguli stricte şi de neîncălcat cu privire la ceea ce pot purta bărbaţii mai în vârstă, dă din cap negativ. „Nu văd niciun motiv pentru care un bărbat de 85 de ani nu poate purta o pereche de blugi, un tricou imprimat şi o pereche de tenişi Converse”, spune el. „Totul se rezumă la croială şi la modul cum le poartă, doar asta contează.” Acelaşi lucru este valabil şi pentru femei. Când vine vorba de alegerea unei ţinute sau unui accesoriu, singura întrebare care contează pentru toate formatoarele de opinie mai în vârstă de pe Instagram este: se potriveşte siluetei mele de acum?
„în timp, ajungi să îţi cunoşti corpul, ceea ce te face să arăţi şi să te simţi în cea mai bună /I f formă”, spune Rodin. Iris Apfel, un designer şi model pentru prezentările de modă în vârstă de peste v de ani, este de acord. „Nu cred că vârsta ar trebui să dicteze ce să purtăm sau modul în care purtăm ceva”, spune ea. „Cred că depinde de persoană: există persoane bătrâne la 35 de ani şi persoane tinere la 94 de ani.”
Şi uite asa ne întoarcem la ideea că vârsta cronologică nu mai este adevăratul criteriu de evaluare a unei persoane, că atitudinea contează mult mai mult decât data naşterii. Rămâne de văzut cât de departe putem
merge cu această schimbare, mai ales în cazul în care se referă la ceea ce considerăm atractiv, dar cel puţin busola noastră indică acum direcţia cea bună.
înapoi în Las Vegas, participantele la Miss Univers pentru Seniori stau la un pahar după concurs, la un bar din interiorul cazinoului de la Planet Hollywood. Formează împreună o mare

colorată de coroane şi de rochii de bal. Deşi trecătorii ne aruncă câte o privire, observ că nimeni nu face un ocol pentru a ni se alătura la petrecere. Dacă ar fi fost o întâlnire cu participantele la Miss Univers, ar fi fost o invazie de ţipi care ar fi vrut ba o întâlnire, ba poze şi numere de telefon. Prinse în propriul vârtej de râsete, bârfe şi tachinări, concurentele senioare par a fi netulburate de lipsa de atenţie, lucru care pe mine mă pune pe gânduri. Să fii atrăgător la bătrâneţe nu mai presupune să îţi măreşti şansele la jocul de a-ţi găsi perechea? Ce se întâmplă cu romantismul pe măsură ce îmbătrânim? Ce înseamnă îmbătrânirea – pentru dragoste, pofte şi libido?

Note:

* în engleză „dad bod" termen care în jargon se referă la corpul nelucrat la sală al unor taţi. *(N.red.)*

103 George Minois, *History of Old Age,* Polity Press, Cambridge, 1989, p. 10. *(N. a.)*

104 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit,* p. 134. *(N. a.)*

105 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit,* p. 21. *(N. a.)*

106 Vezi pagina web Mayo Clinic: https://www.mayoclinic.org/healthy- lifestyle/healthy-aging/în-depth/growth-hormone/ art-20045735. *(N. a.)*

107 George Minois, *op. cit.,* p. 303. *(N.* a.)

108 Susanna Mitro, „The Smell of Age: Perception and Discrimination of Body Odors of Different Ages", Tn *PLOS One,* vol. 7, nr. 5, 2012. (N. a.)

109 Conform estimărilor realizate de *Fashion Spot. (N.-* a.)

110 Laura M. Hsu, „The Influence of Age-Related Cues on Health and Longevity", Tn *Perspectives on Psychological Science,* vol. 5, nr. 6, 2010, p. 635. *(N.-* a.)

CAPITOLUL 9

Romantismul: inima nu are riduri

Oamenii greşesc dacă cred cănu ne mai îndrăgostim când îmbătrânim – devenim bătrâni când nu ne mai îndrăgostim.Gabriei García Márquez

Ce îţi vine în minte atunci când te gândeşti la o aventură pasională şi sexy? Persoane de vârstă mijlocie distrându-se pe o plajă? Persoane trecute de 60 de ani exersând poziţiile din Kama Sutra pe cearşafuri de satin? Un cuplu de 85 de ani care se giugiulesc pe rândul din spate de la cinematograf? Probabil că nimic din toate acestea. La simpla menţionare a romantismului creator de fluturi în stomac sau a sexului pasional, majoritatea dintre noi ne imaginăm cupluri tinere, de o frumuseţe parcă pictată cu aerograful. De la televiziune la Hollywood şi la industria publicităţii, mesajul este întotdeauna acelaşi: pasiunea aparţine tineretului. Oricine încalcă această regulă este luat cu asalt de o avalanşă de glume despre femei în vârstă cărora le plac bărbaţii tineri şi despre Viagra.

Acest lucru nu este nou. Multe culturi au privit sexul la vârstă înaintată ca fiind imoral şi păcătos, o poartă spre orbire, nebunie şi moarte timpurie. Seniorii neastâmpăraţi erau batjocoriţi fără milă în piesele şi în poemele din Grecia antică şi Roma. Aristofan a avertizat că a te culca cu o femeie la menopauză este „ca şi cum te-ai culca cu moartea", iar Iuvenal i-a luat în derâdere pe septuagenarii cărora nu li se mai scula sau nu reuşeau s-o mai ţină în pantaloni. 1 400 de ani mai târziu, în timpul Renaşterii, Erasmus s-a abătut de la reflecţiile lui înalte

J

privind condiţia umană pentru a le lua peste picior pe femeile mai în vârstă care „încă mai fac pe cochetele". Literatura medievală, commedia dell'arte şi comedia de moravuri din timpul restaurării monarhiei engleze, toate au luat în derâdere fără pic de milă vârstnicii înnebuniţi de sex. Chiar şi Niccold Machiavelli, când nu se gândea cum să câştige şi să deţină puterea politică, s-a alăturat corului. Un rând din *Clizia,* o piesă pe care a scris-o în 1525, spune cât se poate de clar că destrăbălarea ar trebui lăsată tineretului: „Un soldat bătrân este un lucru groaznic; un amant bătrân este şi mai îngrozitor."

îmbătrânirea nu a eliminat numai sexul din meniu: chiar şi îndrăgostirea la o vârstă înaintată era percepută ca nenaturală. în *Decameronul* lui Boccaccio, scris în secolul al XIV-lea, contele Guido rămâne perplex când regele în vârstă se amorezează până peste cap: „Mi se pare atât de neaşteptat şi de extraordinar ca tu, care eşti deja bătrân, să te îndrăgosteşti cu atâta pasiune, încât îmi pare aproape un miracol." Trei secole

mai târziu, un proverb italian avertiza: „Oricine se îndrăgosteşte la bătrâneţe ar trebui pus pe butuci de tortură." Chiar şi să ieşi din casă sau să mergi în oraş îi făcea pe ceilalţi să ridice din sprânceană dacă erai trecut de o anumită vârstă. La începuturile Europei, cuvintele lui Horaţiu, poetul roman, erau îndelung citate: „Tunsul lânii lângă vestita Lucera este o muncă potrivită pentru tine; nu muzica de dans şi trandafirul roşu, roşu, şi nici butoiul scurs până la ultima picătură."[111] Cu alte cuvinte, dezmăţul trebuie să fie lăsat tinerilor.

Credinţa că la bătrâneţe pierdem – sau ar trebui să pierdem – pasiunea romantică ne însoteste şi în prezent. Şi eu mă fac vinovat

J I I I I

tot timpul de asta. Când văd un cuplu mai în vârstă care împărtăşeşte un moment tandru, îmi tresare inima. *Oo, ia uite, cât de frumos,* gândesc în sinea mea, *încă sunt* împreună după *toţi aceşti ani.* Nu-mi trece niciodată prin minte că s-ar putea abţine cu greu să-şi ţină mâinile departe unul de altul sau că sunt în luna de miere, într-o relaţie proaspătă. Şi nu e de mirare că, deşi oamenii s-au îndrăgostit şi au făcut sex întotdeauna la vârste înaintate, tabuul împotriva acestui lucru este înrădăcinat adânc. De aceea, farsa lui Jaco despre Viagra, la televiziunea libaneză, a devenit foarte cunoscută. Este şi motivul pentru care protagonistul trecut de 40 de ani al romanului lui Michel Houellebecq, *Posibilitatea unei insule** se referă la propriile maşinaţiuni sexuale ca la „insistenţa respingătoare a unui boşorog care refuză să renunţe la fantome".[112]

f

La fel ca poeţii şi dramaturgii din trecut, cultura pop modernă reflectă şi consolidează presiunea de a ne înăbuşi pornirile romantice după o anumită vârstă, în afară de tema recurentă a unui LothariojJi îmbătrânit care întreţine relaţii cu femei mai J I

tinere, cât de des vezi un film sau o piesă, sau citeşti un roman despre cei în vârstă care se bucură de o *iubire imensă,* ca să nu mai vorbim de partide bune de sex? Uită-te numai la modul în care concurentii din f reality-show-uri romantice, cum ar fi *The Bachelor* şi *The Bachelorette,* au aproape întotdeauna sub 35 de ani. Pe forumurile online despre un sezon recent din *Insula iubirii,* fanii indignaţi au comentat la unison că, surprinzător, concurentele de 20 şi ceva de ani arată prea în vârstă. „Cea cu tatuaje arată de 40 de ani", a exclamat unul. Când un altul a încercat să-şi imagineze cum ar arăta o astfel de emisiune pentru cei de peste 40 de ani, un al treilea fan a intervenit rapid: „Nu! Câh! îmi vine să vomit numai când mă gândesc!"

Să insistăm că sexul şi dragostea sunt menite doar tinerilor este dăunător pentru noi toţi. Pune presiune şi mai mare pe noi să atingem nirvana sexuală sau să ne găsim Sortitul sau Sortita devreme în viată, f
Intensifică teama de îmbătrânire, înfăţişând bătrâneţea ca locul unde romantismul şi
erotismul îsi dau obştescul sfârsit. Face să II I
ne fie mai greu să ne bucurăm de fructele iubirii de-a lungul vieţii. De asemenea, ne îngustează definiţia a ceea ce poate fi sexul.
Vestea bună este că lucrurile se schimbă. Odată cu creşterea duratei de viaţă, tabuul fată de iubire şi dorinţă sexuală mai târziu în
viată este în curs de revizuire. Unul dintre – J
motive este că acum sunt mult mai multi
J oameni mai în vârstă pe piaţa întâlnirilor romantice. De ce? Tot mai multi dintre noi f trăim mai mult, fără îndoială. Dar ne uităm şi la cifrele longevităţii, apoi la partenerul nostru şi ne întrebăm: „îmi doresc să-mi petrec toţi anii rămaşi cu această persoană?" Chiar dacă rata generală de divorţ a scăzut în multe ţări, cuplurile mai în vârstă se despart într-un număr-record. Rata de divorţ pentru persoanele de peste 60 de ani s-a dublat în SUA şi s-a triplat în Marea Britanie din 199O.[m] Site-ul de matrimoniale Match.com arată că grupul de vârstă în căutare de partener cu cea mai mare creştere este cel de 53-72 de ani, care reprezintă deja mai mult de un sfert dintre membrii săi.— Majoritatea acestor inimi singuratice se aruncă iar în hora întâlnirilor romantice fără ruşine – şi adesea cu
binecuvântarea şi sprijinul familiei şi al prietenilor.
Un exemplu este Ines Hidalgo, care a condus împreună cu soţul ei un mic magazin de tutungerie în Madrid timp de peste trei decenii. Când a rămas văduvă la vârsta de 55 de ani, a îngrozit-o gândul că îşi va petrece restul vieţii singură, purtând doliu. La urma urmei, asta făcuseră mama şi bunica ei. Adevărul fie spus, în multe culturi, din Spania şi Rusia până în Grecia, Italia şi
Mexic, aceasta era viaţa pe care oamenii şi- o imaginau pentru văduve.
Dar Hidalgo a decis să renunţe la doliu. Simţea că ar mai putea avea de trăit încă 30 de ani şi nu voia să-şi petreacă acest timp în izolare, precum o călugăriţă. „Lumea se schimbă şi este mai bine acum să continuăm să ne bucurăm de viată când f
suntem mai în vârstă", spune ea. „Ideea tradiţională că la o anumită vârstă trebuie să
renunţi la plăcere pare puţin ridicolă în prezent." După un pic mai mult de un an de la moartea soţului ei şi cu ceva ajutor din partea copiilor, Hidalgo şi-a creat un profil pe un site online de matrimoniale. Nu a trecut mult timp şi inboxul îi era plin de mesaje de la bărbaţi dornici să stea la taclale.
Când ne întâlnim într-o seară fierbinte, sufocantă de iulie, se aranjează pentru o primă întâlnire cu un inginer pe nume Ernesto. El a sugerat să se întâlnească într- un bar, să bea un pahar cu vin de Xeres şi apoi să se plimbe prin Plaza Mayor. Cu o oră înainte de întâlnirea lor, apartamentul mic al lui Hidalgo, de la marginea oraşului, este o dioramă a haosului din noaptea unei întâlniri romantice. Aburul de la duş umple baia. Ţinutele respinse stau întinse pe pat şi produse de machiaj sunt deschise pe masa de toaletă. Cântecul pop *Despacito* se aude la volum maxim de la un radio de undeva de prin bucătărie. „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat pentru prima dată, ca acum, mă simt agitată, desigur, dar mă simt şi vie", îmi spune Hidalgo. „Şi dacă nu există nicio
scânteie între noi, nu e nicio problemă: sunt o groază de bărbaţi care aşteaptă la rând."
Când este gata să iasă în oraş, apare elegantă, pregătită de distracţie şi încrezătoare în rochia ei favorită cu buline şi
I cu rujul roşu. Ce-ar fi spus mama sau bunica ei despre cochetăria de care dă dovadă la bătrâneţe?, o întreb.
Face pauză pentru o clipă, să se gândească la întrebarea mea. „Ei bine, cu siguranţă ar fi surprinse pentru că, pentru generaţiile lor, multe uşi se închideau după o anumită vârstă", spune ea, verificându-şi părul în oglinda de pe hol. „Dar cred că ar fi şi invidioase că lucrurile se schimbă: la urma urmei, capacitatea de a iubi nu moare niciodată, de ce să nu te bucuri de ea cât de mult timp poţi?"
în timp ce o privesc pe Hidalgo îndreptându- se pe tocuri spre staţia de metrou, încerc să- mi imaginez ce înseamnă să te îndrăgosteşti mai târziu în viată. Instinctul îmi zice că e f frumos, dar că lipseşte focul de artificii al poveştilor romantice de la tinereţe. Din fericire, instinctul meu se dovedeşte a fi complet greşit.
Acest lucru devine evident în momentul în care mă întâlnesc cu Lily Crawford şi Jack Payton, doi oameni divorţaţi care s-au cunoscut în mediul online, la aproape 60 de ani. După câteva săptămâni de comunicat prin e-mailuri şi discuţii la telefon, s-au pus de acord să ia prânzul la un restaurant la jumătatea distanţei dintre casele lor din Anglia. Ceea ce s-a întâmplat în continuare
poate fi descris doar ca un *coup de foudre.* „A fost cea mai bizară experienţă", spune Payton. „Am coborât din maşinile noastre şi am alergat pur şi simplu unul spre celălalt şi ne-am îmbrăţişat ca şi când ne-am fi fl I
cunoscut de ani de zile." Se opreşte pentru o clipă, încă minunându-se de amintirea momentului. „Când îmbătrâneşti, crezi că lucrurile de genul ăsta sunt menite doar tinerilor, dar iată-ne în parcare, privindu-ne în ochi şi gândindu-ne: «Ce a fost cu reacţia asta?!»„
Apoi a urmat o perioadă de curtare ca un vârtej, vrednică de un roman de la editura Mills & Boon sau de un episod din *The Bachelor,* completată cu cine la lumina lumânărilor, dans până în zori, ieşiri la teatru, plimbări pe malul mării, o excursie la New York – şi mult sex pasional.
Ascultându-i vorbind despre scânteile lor romantice, mă surprind întrebându-mă: Să fie adevărat aşa ceva? Aceşti oameni aveau aproape 60 de ani când s-au cunoscut. Poate că au uitat intensitatea iubirii din tinereţe. Crawford îmi
îndepărtează scepticismul cu un chicot complice. „Ştiu exact de ce simţi asta, – pentru că şi eu simţeam la fel", spune ea. „Dar ceea ce am descoperit, şi a fost chiar o revelaţie, este că atunci când cunoşti pe cineva mai târziu în viată este exact ca **f**
atunci când cunoşti pe cineva în adolescenţă sau la 20 de ani", spune ea. „Toate acele sentimente – fluturii din stomac, tremurul, entuziasmul de a te pregăti pentru o întâlnire – sunt la fel, poate chiar mai mari."

Bine, deci inima poate să bată nebuneşte – pentru cineva şi la 60 de ani. Dar mai târziu? Poate romantismul atinge aceleaşi înălţimi după 70 de ani? Se pare că poate. în parte, Crawford a fost inspirată să îşi caute un partener văzându-şi propria mamă văduvă cum şi-a găsit un iubit la vârsta de 92 de ani, trăindu-şi ultimii ani fericită şi amorezată. „Se comporta ca o adolescentă şi au avut parte de multă distracţie împreună", spune ea. „M-am gândit: *Dacă poate avea asta la vârsta ei, atunci se poate să ai aşa ceva la orice vârstă."*
Nu este uşor să convingi oamenii că romantismul nu tine cont de vârstă într-o
J
lume subjugată de tineri, moment în care persoane precum Marina Rozenman, o scriitoare de la Paris, intră în joc. Când era adolescentă, bunica ei de 71 de ani a început o relaţie pasională cu un vecin de 81 de ani. Acest fapt i-a schimbat pentru totdeauna viziunea Marinei cu privire la romantism. „îndrăgostirea la orice vârstă a devenit un standard pentru mine", spune ea. „Am înţeles din acea zi că, în timp ce corpul îmbătrâneşte, inima bate la fel până la sfârsit."
I
Rozenman a început să se ocupe de cultul iubirii tinere în cadrul propriului cerc social. Pentru a-şi consola prietenii care sufereau în relaţii toxice sau care se temeau că s-ar
J
putea să nu evadeze niciodată de pe Planeta Celibatarilor, ea s-a folosit de povestea bunicii ei iubite. Mesajul ei: nu este niciodată prea târziu să găseşti iubirea vieţii tale. „Povestea bunicii mele avea o anumită forţă şi toată lumea o percepea ca pe o poţiune magică", spune ea. „îi înveselea şi îi liniştea pentru că se gândeau: *Eee, dacă dragostea se poate întâmpla până la sfârşit, atunci am timp."*
împlinind nu de mult 30 de ani, Rozenman a decis să împartă acea poţiune cu mai mulţi, scriind o carte despre cum este să te îndrăgosteşti până peste cap la bătrâneţe. A petrecut doi ani călătorind prin Franţa pentru a intervieva persoane de 70, 80 şi 90 de ani. Deşi proiectul nu avea strălucirea jobului zilnic, care era să scrie despre celebrităţi în revista *ELLE,* i-a consolidat convingerea că romantismul nu îmbătrâneşte niciodată. „Toate persoanele pe care le-am intervievat au vorbit despre dragoste şi senzualitate într-un mod care m-a făcut să mă simt aproape invidioasă", spune ea. „Am aflat că atunci când începi o nouă relaţie de iubire, chiar şi târziu în viaţă, este pur şi simplu o relaţie de iubire, iar vârsta chiar nu contează." Cartea ei, intitulată *Le cceur n'a pas de rides (Inima nu are riduri),* a fost întâmpinată cu entuziasm când a fost publicată în 2012. Rozenman a dat zeci de interviuri, adesea având-o alături pe bunica ei. împreună, au transmis publicului să fie îndrăzneţ, să profite de moment, indiferent de vârstă. „Chiar dacă ai 80 de ani şi cineva te face să ai fluturi în stomac, ia taurul de coarne", spune Rozenman. „Chiar dacă durează doar două luni, merită."
Desigur, nu toată lumea se află în căutarea unei noi iubiri la bătrâneţe. Multi dintre noi Jf îmbătrânim alături de un partener. Ce impact are îmbătrânirea asupra unei relaţii pe – termen lung?
Depinde. Evident, multe cupluri se destramă în timp. Dar pentru cei care rămân împreună, îmbătrânirea poate ajuta relaţia să se desăvârşească. De-a lungul anilor, cuplurile au tendinţa să se certe mai puţin pentru că găsesc modalităţi de a aplana sau de a evita diferenţele. Mulţi descoperă că îmbătrânind împreună, sub acelaşi acoperiş, devin mai apropiaţi, înteţind flacăra romantismului, în loc să o stingă.
Un exemplu sunt Daisy şi Michael Shaw, care aşteaptă cu nerăbdare să-şi sărbătorească cea de-a n-a aniversare a căsătoriei, în Dallas, Texas, împreună cu cei patru copii, zece nepoţi şi şase strănepoţi. S- au cunoscut la un *drive-în* în nu şi s-au
I
căsătorit după ce s-au curtat câteva luni. Michael a găsit apoi un loc de muncă în industria petrolieră şi Daisy a devenit profesoară. La fel ca multe cupluri, au avut parte şi de suişuri, dar şi de coborâşuri.
„Unele dintre coborâşuri au fost cu adevărat coborâşuri, dar am trecut peste ele", spune Daisy. „Parţial, pentru că asta făceai în acele zile, dar şi pentru că într-adevăr aveam ceva pentru care merita să luptăm." Explozia de adrenalină din perioada de curtare a evoluat astăzi în ceva mai bogat şi mai nuanţat. „Există foarte multă istorie împărtăşită, înţelegere şi respect construite de-a lungul
anilor. Să îl cunoşti pe celălalt până în adâncul flintei şi el să te cunoască la fel este f I un sentiment cu adevărat extraordinar", spune Daisy. „Deunăzi, l-am văzut pe Mike afară, explicând ceva unui curier, şi părea atât de blând că am simţit cum mă cuprinde un val incredibil de iubire pentru el. Am fost literalmente leşinată după el ca o puştoaică de 16 ani, la chiuveta de bucătărie."
Deşi Maica Tereza era singură, ştia ce ştia când a remarcat că „dragostea este un fruct la îndemâna oricui, în orice anotimp, şi oricine îl poate culege". Să aflu că romantismul se adânceşte pe măsură ce îmbătrâneşti sau că te poţi îndrăgosti nebuneşte de cineva la orice vârstă mă face
I
deja să mă simt mai bine cu privire la îmbătrânire. Dar cum rămâne cu sexul? Din nou, instinctul îmi spune că prognosticul este slab, că îmbătrânirea este un bilet – pentru declinul sexual necruţător. Dar, din nou, instinctul meu este greşit.
Studiile arată că dorinţa sexuală poate continua pe tot parcursul vieţii. în mod evident, corpul se schimbă.[115] Erecţiile devin mai puţin frecvente şi de încredere, femeile pot suferi de uscăciune vaginală, iar ambele sexe necesită mai mult timp pentru a se încălzi şi pentru a ajunge la orgasm. într-o lume obsedată de performanţă, unde sexul non-stop este standardul de aur, toate acestea sună catastrofal, dar nu trebuie să fie, nici pe departe. După cum spunea scriitoarea Erica Jong: „Sexul nu dispare, ci doar îsi schimbă formele." Chiar şi atunci
I **I**
când devine mai puţin frecvent şi frenetic, poate continua să fie la fel de plăcut, dacă nu chiar mai plăcut. Cu ocazia aniversării a 80 de ani, Georges Clemenceau se plimba pe Champs-Elysées, în Paris, când o femeie frumoasă a trecut agale pe lângă el. Fără să stea pe gânduri, politicianul francez s-a întors spre prietenul său şi a oftat: „Of, de-aş avea din nou 70 de ani."
Deşi sexul tinde să fie o activitate minoritară I
la vârste foarte înaintate, sondajele din Marea Britanie arată ca 80% dintre bărbaţii
J activi sexual cu vârste cuprinse între 50 şi 90 de ani sunt mulţumiţi de viata lor
J J J
sexuală.— Cifra pentru femei este de 92%. Cu toate acestea, atunci când aceste numere au fost publicate, mulţi au reacţionat cu chicote de neîncredere sau cu acelaşi
I reflex „Câh" pe care cei mai mulţi dintre noi îl avem atunci când ne gândim la părinţii

noştri făcând sex. David Lee, unul dintre autorii studiului, nu a fost surprins nici de constatări, nici de reacţia publică. „Există această concepţie greşită că sexul aparţine tinerilor”, spune el. „Reacţiile tinerilor faţă de persoanele în vârstă care fac sex variază de la amuzament şi dezgust până la neîncredere că cei de peste 50 de ani mai au parte de aşa ceva.”
Din fericire, această concepţie greşită este în prezent contestată – chiar şi în instanţele de judecată. în 1995, o femeie de 50 de ani numită Maria Ivone Carvalho Pinto de Sousa Morais s-a internat într-un spital din Lisabona, Portugalia, pentru a fi supusă unei intervenţii chirurgicale pentrubartholinită, o afecţiune ginecologică dureroasă. Doctorii au făcut o treabă de mântuială, lăsând-o cu leziuni permanente ale nervilor. A suferit de incontinenţă urinară, depresie şi durere cronică şi nu putea să stea în şezut, să meargă sau să facă sex. în cele din urmă, în 2013, după aproape două decenii de litigii juridice, un judecător portughez i-a acordat daunele cerute. Un an mai târziu, însă, un tribunal superior i-a redus suma cu o treime. Unul dintre motivele care au stat la baza reducerii sumei: prejudiciul adus lui Morais a fost făcut la „o vârstă la care sexul nu este la fel de important ca în anii de tinereţe”. în trecut, un astfel de raţionament ar fi fost considerat înţelepciune convenţională, dar, în prezent, el a declanşat o revoltă publică. Comentatorii şi utilizatorii reţelelor de
I J
socializare au dezaprobat vehement instanţa pentru ideea discriminatorie că sexul aparţine tinerilor. „Sărbătoresc în curând 50 de ani”, a scris o femeie pe Twitter. „Oare o să-mi dea cineva un semn cu *Interzis* pe care să mi-l pun pe vagin?” Alţii au acuzat instanţa de sexism, având în vedere că bărbaţii portughezi au primit daune mult mai mari după ce erori medicale le-au răpit abilitatea de a face sex. Un critic a vorbit despre „jurisprudenţa talibană”.
Protestele au dus la un nou precedent juridic, care este foarte grăitor despre cum sunt în creştere aşteptările noastre în ceea ce priveşte anii de bătrâneţe. în 2017, Curtea Europeană a Drepturilor Omului a anulat hotărârea din Portugalia, criticând-o pentru întărirea „ideii tradiţionale” că femeile nu ar trebui să mai aibă nevoie sau să-şi dorească să facă sex odată ce s-au dus anii fertili. „Această decizie distruge un tabu sufocant”, a spus un expert portughez. „Mesajul este tare şi răspicat: sexul poate fi important la orice vârstă.”
Adevărul este că persoanele în vârstă nu numai că fac sex, ci adesea au parte de o plăcere mai mare. Am văzut deja cum îmbătrânirea oferă avantaje care compensează declinul vigorii fizice pe toate planurile, de la sport la muncă. Acum putem adăuga dormitorul la lista respectivă. în anii de tinereţe, sexul poate fi stânjenit de griji privind prestaţia, aspectul, stima de sine, emoţiile. Dar aceste griji adesea dispar în timp. Pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai încrezători şi mai familiarizaţi cu modul în care funcţionează corpul nostru – ambele premise pentru un sex bun. Acest lucru este valabil mai ales pentru femei, care, deseori, constată că este mai uşor să ajungă la orgasm după 40 de ani decât la 20 de ani.[m] Pe măsură ce îmbătrânim, acumulăm tot mai multe cunoştinţe despre modul în care să le oferim plăcere celorlalţi, iar perspicacitatea socială mai mare ne oferă un avantaj în dragoste şi seducţie. îmbătrânirea reduce, de asemenea, şi în cele din urmă elimină riscul unor sarcini, ceea ce poate face cuplurile heterosexuale să se simtă mai relaxate între cearşafuri. Persoane emblematice ale mişcării feministe precum Jane Fonda, Nancy Friday
şi Betty Friedan au lăudat menopauza pentru oferirea posibilităţii femeilor de a ii mai sexuale. în acelaşi timp, medicamentele precum Viagra şi Cialis pot face mi-nuni – pentru disfuncţia erectilă, care poate afecta bărbaţii la orice vârstă, dar este mai răspândită după vârsta de 40 de ani.[115]
După nouă ani de relaţie şi în ciuda unei lungi campanii a fiilor lui Crawford de a-i despărţi, atât ea, cât şi Payton simt că au parte de cele mai bune partide de sex ale vieţii lor. Dar ca să ajungă acolo a însemnat să-şi învingă propriile idei preconcepute legate de vârstă. „încă de la început, ne-am spus: «Relaţia aceasta o să funcţioneze doar dacă nu ne facem griji şi nu ne gândim cât de în vârstă suntem»„ spune Payton, care are acum 67 de ani. „Dacă ne cramponam pe mentalitatea învechită «Avem 60 de ani, nu ar trebui să facem asta sau asta», nu ar fi funcţionat niciodată. Dar am uitat de vârsta ***r***
noastră şi lucrurile au mers cât se poate de bine. Am făcut sex, chiar mult, am făcut tot ceea ce fac tinerii, dar fără inhibiţii, şi a funcţionat de minune.” Când o întreb pe Crawford, care are nn de ani, dacă Payton încă îi mai zguduie lumea între cearşafuri, ea chicoteşte ca o domnişoară ametită care iese pentru prima oară în societate. „Oh, absolut”, spune ea. „încă suntem pe val!”
Cuplurile mult mai în vârstă pe care le-a intervievat Rozenman au ridicat şi ele în slăvi *le grand frisson* pe care l-au simţit în pat împreună. „Trăim un moment minunat”, a spus o femeie. „Trăim ca într-un vis cu ochii
deschişi. Este miraculos, magic, magnific. Ori de câte ori îi ating umărul, văd extazul de pe faţa lui. Trupurile noastre se atrag reciproc. Gurile noastre nu încetează niciodată să găsească plăcerea comună.” Măi să fie, dacă asta ne rezervă viitorul, atunci îmbătrânirea pare dintr-odată mult mai puţin sumbră.
Desigur, să apari în costumul lui Adam sau al Evei în faţa unui nou partener poate fi deranjant la orice vârstă – şi cu atât mai mult atunci când te simţi trecut de apogeul condiţiei tale fizice. O modalitate de a ***r***
reduce nervozitatea este de a pune în aplicare acel vechi ucigaş al ideilor preconcepute legate de bătrâneţe: umorul. Drumul lui Payton şi al lui Crawford către pat a fost uşurat de decizia de a ridiculiza ceea ce s-ar putea – sau nu – întâmpla odată ce hainele lor erau scoase din joc. „înainte să se întâmple, am glumit şi am râs foarte mult în legătură cu asta”, spune Payton. „Când e vor-ba de doi bătrânei care se tin cu mâna f
de burtă de atâta râs, nu contează foarte mult, iar sexul ajunge să fie mult mai relaxat şi mai distractiv.”
Chiar şi încetinirea fizică ce apare pe măsură ce îmbătrânim poate fi o binecuvântare deghizată. Femeile se plâng adesea că bărbaţii mai tineri sunt prea rapizi în pat: se excită prea repede, sunt prea grăbiţi să observe sau să descifreze nevoile şi dorinţele partenerelor lor, prea dornici să adune cât mai multe orgasme posibil, încetinindu-i fizic, îmbătrânirea îi poate ajuta
pe bărbaţi să fie mai atenţi, motiv pentru care unii terapeuţi sexuali cred că bărbaţii ajung la apogeul lor sexual la vârsta mijlocie. în plus, renunţarea la toate mişcările de acrobaţie şi dispariţia anxietăţii I ***r t*** ■ / ***r***
legate de felul în care a decurs partida de sex, care rezultă adesea, pot deschide un spaţiu pentru o intimitate şi o senzualitate mai profunde, mai multă plăcere şi sensibilitate – un bonus pentru partenerii de orice vârstă. Mai târziu în viaţă, când erecţiile sunt mai greu de obţinut, multe cupluri găsesc alte căi – folosind jucării sau preludii prelungite, de exemplu – pentru a face ca pământul să se cutremure chiar dacă nu are loc o penetrare.

într-un alt sondaj, britanicii activi sexual de peste 80 de ani au raportat o apropiere mai mare din punct de vedere sexual şi emoţional decât cei cu vârsta cuprinsă între ***o-*** şi în de ani.[m]
Acest lucru este valabil mai ales pentru cuplurile care au o istorie lungă împreună, care îşi dezvoltă intimitatea de-a lungul anilor. Unele cercetări sugerează că cele mai bune partide de sex au loc între partenerii care sunt împreună de 15 ani sau mai mult.— Bineînţeles, toată această familiarizare – trezindu-se unul lângă altul în fiecare zi, împărţind baia, făcând treburile casnice – erodează emoţia trăită în luna de ***r***
miere. însă, într-o relaţie puternică, face şi loc celor trei ingrediente-cheie ale unor partide extraordinare: onestitate,
comunicare şi apropiere. Sau, după cum spunea Mark Twain: „Dragostea pare cea mai rapidă, dar este cea mai lentă dintre
toate creşterile. Niciun bărbat sau nicio femeie nu ştie ce este dragostea perfectă până când nu a fost căsătorit sau căsătorită timp de un sfert de secol.”
Acest lucru este în acord cu experienţa lui David Evans, creatorul blogului Grey Fox, care s-a căsătorit cu soţia sa în urmă cu 40 f
de ani. „Pasiunea înfierbântată şi chestia cu sexul de multe ori pe noapte se sfârşesc încetul cu încetul, dar sunt înlocuite de ceva mai profund, mai puţin frenetic şi mai important”, spune el. „în loc de ţaca-paca- mulţumesc-doamnă, totul este mai senzual, cu mai multă căldură şi un contact mai mare – şi, să fiu sincer, din multe puncte de vedere, este mai bine.”
Michael Shaw este de acord. „Când eşti tânăr, totul se reduce la eliberarea fizică sau la numărul de cuceriri din pat”, spune el. „Dar asta e o nebunie: este ca şi cum ai sta în faţa unui bufet şi ai gusta doar dintr-un fel de mâncare.” Acum trecuţi de 80 de ani, cuplul Shaw fac dragoste într-un ritm mai relaxat, acordându-şi timp să exploreze, să savureze şi să stabilească o conexiune. Istoria lungă pe care o au în comun adaugă un fior în plus. „Când facem dragoste, implicăm amintirile de o viaţă în care am împărţit acelaşi pat împreună”, spune Daisy. „Asta poate pur şi simplu amplifica la cote maxime întreaga experienţă.”
în timp ce persoane precum cuplul Shaw dezvoltă sau rafinează ceea ce au făcut întotdeauna între cearşafuri, alţii descoperă că îmbătrânirea îi inspiră să rescrie cu totul
cartea de reguli romantice. Uită-te la numărul persoanelor care optează pentru relaţii de acelaşi sex pentru prima dată la bătrâneţe. Fenomenul este acum atât de *r*
comun în rândul femeilor, încât psihologii au creat noţiunea de „lesbiană descoperită târziu” pentru a descrie situaţia. Cercetătorii încep să creadă că identitatea sexuală ar putea fi la fel de fluidă la vârsta mijlocie şi dincolo de ea precum este în adolescenţă. Lisa Diamond, conferenţiar universitar la catedra de psiho-logie şi studii de gen din cadrul Universităţii din Utah, suspectează că îmbătrânirea însăşi ne lărgeşte paleta sexuală. „Ceea ce ştim despre dezvoltarea adultă sugerează că oamenii devin mai expansivi din mai multe puncte de vedere, pe măsură ce îmbătrânesc”, spune ea. „Cred că o mulţime de femei, mai târziu în viaţă, când nu mai sunt îngrijorate în legătură cu creşterea copiilor şi când se uită înapoi la căsnicia lor şi la cât de satisfăcătoare este, găsesc ocazia de a arunca o a doua privire asupra a ceea ce îşi doresc şi a ceea ce le place.”
Megan Cartwright, asistentă a unui avocat, din Toronto, se potriveşte perfect modelului, în tinereţe, ocazional a găsit alte femei atractive, dar niciodată nu a mers atât de departe, încât să se culce cu una. „M-am prostit cu câteva fete la petreceri, dar am pus totul pe seama hormonilor şi cantităţii prea mari de bere”, spune ea. „M-am imaginat heterosexuală şi asta a
fost tot.” La 25 de ani s-a căsătorit şi din căsnicie au
9
rezultat trei copii. Plutind prin viaţa de
familie şi fericită în pat cu soţul ei, nu a simtit niciun interes erotic fată de alte femei. ***r r***
Rătăcirile acelea cu alte fete din cămin, pe când era la facultate, au fost toate puse la păstrat, împreună cu piercingul din nas luat din Tijuana, într-un sertar în care păstra *momentele de nebunie ale tinereţii.* Dar apoi s-a ales praful de căsnicia ei şi s-a întors pe piaţa căutărilor de partener cu o săptămână înainte de a împlini 45 de ani.
Ca multe alte persoane de vârstă mijlocie, Cartwright a fost îngrozită de perspectiva de a avea relaţii romantice din nou. Era ***r***
îngrijorată de modul în care copiii ei aveau să reacţioneze în prezenţa unui nou partener. De asemenea, îşi făcea griji şi legat de aspectul ei fizic – ridurile, celulita, cicatricea lăsată de o cezariană. Pentru a-şi *9* spori încrederea, a angajat un fotograf profesionist pentru a-i face fotografiile de profil. Sesiunea de fotografiat a schimbat totul pentru ea din două motive. în primul rând, a făcut-o pe Cartwright să se simtă din nou sexy. „La început aveam atât de puţină încredere în aspectul meu fizic, încât nu am putut nici măcar să mă uit în cameră”, îşi aminteşte ea. „Dar apoi ne-am aşezat şi neam uitat la nişte portrete frumoase ale unor femei mai în vârstă, precum Helen Mirren, şi pur şi simplu m-am gândit: *Ei bine, dacă – pentru ele e în regulă să fie sexy, eu de ce nu aş putea?* Şi sesiunea de fotografii a continuat grozav din punctul acela.” în al doilea rând, spre sfârşitul sesiunii, Cartwright s-a surprins uitându-se admirativ la fotografă. A plecat acasă cu capul în nori.
„Mai târziu în acea noapte, când îmi completam datele pentru primul profil de întâlniri online, am ajuns la secţiunea în care eram întrebată ce caut şi fără să mă
9
gândesc la asta, am bifat căsuţa pentru femei”, spune ea. „Nu ştiu dacă dorinţa de a fi cu o femeie a fost întotdeauna acolo sau dacă a fost ceva nou, dar, oricum ar fi, şinele meu de 45 de ani a fost suficient de încrezător să meargă până la capăt.”
Primele câteva luni de întâlniri online au fost asemenea unui roller-coaster şi Cartwright a avut partea ei de femei nebune şi ciudate de îndurat: una care plângea de fiecare dată când îl menţiona pe fostul ei soţ; una care nu se putea opri din pieptănat; una care a mers la baie înainte de desert şi nu s-a mai întors.
9
Dar, în cele din urmă, a dat de mina de aur sub forma unei învăţătoare numite Naz.
f
„Atracţia a fost instantanee”, spune Cartwright. „Era electrizant.” După câteva întâlniri, au ajuns în pat împreună. 0 expresie de visare îi cuprinde chipul lui Cartwright când îşi aminteşte de prima experienţă ca lesbiană. „A fost fierbinte, a fost dulce, a fost senzuală, a fost ceva lasciv – pur şi simplu a fost tot ceea ce sperasem că va fi”, spune ea.
Relaţia cu Naz s-a răcit, dar a făcut-o pe Cartwright să se simtă mult mai bine cu privire la îmbătrânire. „Ceea ce realizez acum este că atunci când eşti tânăr, nu ai experienţa, conştiinţa de sine sau curajul de a-ţi spune: «Asta sunt, de asta am nevoie, asta îmi doresc pentru mine»„ spune ea.
„Ajungi să dezvolţi toate aceste lucruri pe măsură ce îmbătrâneşti şi îti permit să îti

9 9 9 I 9
întinzi aripile.”
Această îndrăzneală a trecut din dormitor şi
9 la celelalteaspecte ale vieţii sale. Cartwright s-a apucat recent de alpinism şi de spaniolă – două lucruri despre care nu şi-a imaginat niciodată că le va învăţa la aproape 50 de ani. „Obişnuiam să fiu cu adevărat demoralizată de înaintarea în vârstă, dar acum văd lucrurile într-un mod diferit”, spune ea. „îmbătrânirea poate fi, de fapt, un dar dacă eşti dispus să continui să te descoperi şi să găseşti lucruri noi de care să te bucuri.”
Jürgen Schroeder este de aceeaşi părere. El i-a fost un soţ credincios iubitei din liceu, în München, Germania, până la moartea ei, în urmă cu trei ani. Căsnicia lor a fost una solidă şi au crescut patru copii împreună. „Am avut o viaţă bună, aşa că nu am avut de ce să rătăcesc”, spune Schroeder, care este electrician. „Dar, de asemenea, un motiv a fost şi faptul că nu aveam încredere în mine în ceea ce priveşte relaţiile cu femeile.” Aceasta este o recunoaştere uimitoare. La
9
vârsta de 64 de ani, Schroeder este un bărbat frumos, înalt şi zvelt, cu o şuviţă de păr cărunt dat pe spate ca o îngheţată cu glazură. Râde cu uşurinţă şi are darul
9 9 9
seducătorului tipic, de a arăta întotdeauna fascinat de ceea ce spun alţii. în fotografiile din tinereţe, arată ca un Cary Grant de sorginte germană. Dar Schroeder nu a perceput niciodată lucrurile aşa. Tachinat la
şcoală pentru că era grăsuţ, a continuat să se simtă neatractiv chiar şi după ce a scăpat de stratul adipos. De-abia după 50 de ani a început să se simtă sigur pe sine în compania femeilor. Când i-a bătut burlăcia la uşă, la vârsta de 61 de ani, era pregătit să recupereze timpul pierdut. Când mă întâlnesc cu Schroeder într-o cafenea zgomotoasă din München, primul lucru pe care mi-l spune este: „Cel mai bun lucru la îmbătrânire este încrederea pe care o capeţi.” Apoi îmi spune că jonglează cu trei iubite, cu vârste cuprinse între 47 şi 68 de ani, toate ştiind una de cealaltă.
Te culci cu toate trei? îl întreb.
„Oh, da”, spune el, cu un rânjet de pisică cu smântână pe mustăţi. „Este diferit cu fiecare femeie, dar am parte de cele mai bune partide de sex pe care le-am avut vreodată.” Ca multi alţii la bătrâneţe, Schroeder îsi ***r r r *;***
lărgeşte, în loc să-şi micşoreze, repertoriul sexual. Cu o iubită explorează tehnici uşoare de sclavie sexuală, cu alta, costume şi diverse roluri. Cea de-a treia l-a convins recent să participe la prima lui petrecere de sex.
Cea mai mare surpriză pentru Schroeder, totuşi, a fost să descopere bucuriile fermecătoare ale romantismului. După cum recunoaşte el însuşi, nu a fost niciodată genul care să peţească femeile cu ciocolată, flori sau poezie în tinereţe, dar acum i-ar putea da lecţii lui Casanova. Le lasă iubitelor în geantă bileţele amoroase şi le trimite înregistrări cu el, pe WhatsApp, cântându-le
melodii de dragoste. Le răsfaţă cu preparate italiene complicate, iar masajele lui la picioare sunt legendare. „Am învăţat că atunci când vine vorba despre plăcerea erotică dintre două persoane, cele mai intense emoţii au loc în minte”, spune el. „Creierul este cel mai important organ sexual.”
Şi, aşa cum am văzut deja, creierul este ca un vin bun: în multe privinţe, devine mai bun odată cu vârsta.
Cultura populară face mai mult loc ideii de pasiune sexuală în rândul celor care nu mai sunt foarte tineri. Respectând cererea crescândă de la cititorii mai în vârstă, autori de cărţi romantice, de la Nora Roberts la Emma Miller, publică romane construite în jurul personajelor de peste 40 de ani. Televiziunea se mişcă în aceeaşi direcţie, tot mai multe emisiuni prezentând persoane mai în vârstă care îşi găsesc dragostea sau sunt în căutarea ei. în serialul *Grace and Frankie,* vieţile a două cupluri trecute de 70 de ani sunt aruncate în aer atunci când ambele soţii îşi părăsesc soţii – ca să trăiască împreună ca un cuplu gay. *Mum,* o comedie-dramă britanică, are recenzii cu nemiluita pentru înfăţişarea dulce-amăruie a vieţii unei femei de vârstă mijlocie care se zbate într-o relaţie de dragoste cu un bărbat de aceeaşi vârstă. Filmul *The Wife,* din 2017, începe cu o scenă sexuală sinceră între Glenn Close şi Jonathan Pryce, ambii în
vârstă de 70 de ani la acea vreme. în afara ecranelor, între timp, celebrităţi mai în vârstă, cum ar fi Jennifer Lopez, Madonna, Sam Taylor-Johnson, Julianne Moore, Robin Wright şi Jennifer Aniston, desfiinţează regulile întâlnirilor romantice, ieşind cu bărbaţi mult mai tineri. Brigitte Macron este cu 24 de ani mai în vârstă decât soţul ei, actualul preşedinte al Franţei.
Este timpul pentru un avertisment: ultimul lucru pe care dorim să-l facem este să înlocuim tabuul „romantismului zbârcit” cu aşteptarea ca toti să fim înfierbântaţi şi I I f /I pasionali până când ajungem pe patul de moarte. Să profităm la maximum de revoluţia longevităţii înseamnă să fim liberi să alegem, fără vină sau ruşine, rolul jucat de dragoste, romantism sau sex în viaţa noastră. Mulţi şi le vor dori pe primul loc. Unii ar putea prefera să îşi încerce talentul din când în când. Alţii vor fi mulţumiţi să le lase să dispară cu totul.
Istoria este plină de exemple de oameni uşuraţi de depăşirea agitaţiei romantice şi
I / I I f I
sexuale. Când cineva l-a întrebat pe vârstnicul Sofocle, în secolul al IV-lea î.Hr., dacă încă mai este capabil să se îndrăgostească, el a răspuns: „Taci! Rogu-te: spre marea mea încântare, am scăpat de aşa ceva şi mă simt de parcă aş fi scăpat de un stăpân frenetic şi sălbatic.” Un secol mai târziu, Isidor din Sevilla, un învăţat creştin – timpuriu, a lăudat îmbătrânirea pentru că ne eliberează „de cel mai violent dintre stăpâni... distruge forţa poftei, creşte înţelepciunea şi oferă sfaturi mai înţelepte”. Chiar şi astăzi, când presiunea culturală de a avea viaţă sexuală sau cel puţin o relaţie este imensă, oamenii îşi apără dreptul de a nu avea nici una, nici alta. Unele feministe, de la Germaine Greer şi Gloria Steinem la Diana Kurz şi Nancy Miller, consideră că menopauza eliberează femeile de sex.
Persoanele mai tinere interpretează într-un fel propriu mesajul. Shanthony Exum a lansat recent un cântec rap care salută bucuriile de a fi singur la bătrâneţe. S-a numit „Paper Mache (Single AF)”, iar în videoclipül amuzant a jucat o femeie de 60 de ani. „Vreau să schimb povestea tradiţională cu una în care eşti singur când eşti mai în vârstă”, spune Exum. „Avem nevoie de mai multe exemple de persoane în vârstă care au vieţi bogate şi interesante fără a fi în parteneriate.”
Atât timp cât nu ne simţim rău în singurătate, există beneficii clare în a fi singuri la bătrâneţe. Avem mai mult timp şi energie pentru noi înşine. Nu trebuie să împărţim baia, ciocolata sau telecomanda cu altcineva. Noi luăm deciziile.

De asemenea, lumea întreagă se poate bucura mai mult de noi.

Note:

* Carte publicată în limba română de Editura Polirom, Bucureşti, 2005. *(N. red.)*

** Personaj din *Don Quijote de la Mancha,* de Miguel de Cervantes, dar care a fost preluat în mai multe
opere de-a lungul timpului ca simbol al libertinului fără scrupule. *(N. trad.)*

111 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit,* p. 134. *(N. a.)*

112 Michel Houellebecq, *The Possibility of an Island,* Phoenix, Londra, 2005, p. 182. (A/. a.) Vezi şi ediţia în limba română, *Posibilitatea unei insule,* Editura Polirom, Bucureşti, 2005. *(N. red.)*

113 „Pensioners are an Underrated and Underserved Market", în *The Economist,* 8 iulie 2017. (N. a.)

114 „Pensioners are an Underrated and Underserved Market", *The Economist,* 8 iulie 2017. *(N. a.)*

115 Lynn Segal, op. *cit,* p. 89. (N. a.)

115 David Lee, „Sexual Health and Wellbeing Among Older Men and Women în England: Findings from the English Longitudinal Study of Aging", în *Archives of Sexual Behavior,* vol. 45, nr. 1, 2015, tabelul 5. (N.- a)

117 Conform datelor furnizate de OkCupid, disponibile lahttp://www.businessinsider.com/10-surprising- charts-about-sex-2012-3?IR =T. (N. a.)

118 Conform datelor furnizate de Boston University School of Medicine, disponibile la http: // www.bumc.bu.edu/sexualmedicine/physicianinformatic epidemiology-of-ed/. *(N. a.)*

119 David Lee, „How Long Will I Love You? Sex and Intimacy în Later Life", 2017, articol disponibil la https://www.researchate.net/publication/315165295J *(N. a.)*

120 Michael E. Metz, *Enduring Desire,* Routledge, Abingdon, 2010. *(N. a.)*

nation/
i
a
*95HowJonqwillUovevouSexancUntimacyinlaterlife.

CAPITOLUL 10

Grija: noi, nu eu

Când nu mai dăruieşti şi nu mai
/ /
oferinimic restului lumii, este timpul să stingi lumina.George Burns

Gunoiul reprezintă o mare problemă în Liban. Este peste tot. Grămezi, grămezi pe străzi şi pe plaje. Pluteşte în mare. E aruncat haotic în şanţuri. E luat de vânt prin parcuri şi pe terenurile agricole precum ghemotoacele de ierburi uscate. Aruncarea gunoiului pare uneori un sport naţional, local-nicii aruncând veseli sticle de plastic, ambalaje şi alte gunoaie din autoturisme şi autobuze. Atunci când temperatura creşte, mirosul respingător de deşeuri în stare de descompunere pluteşte greu în aer.

Gunoiul a trecut de la statutul de problemă la criză în 2015. Acesta a fost momentul în care Libanul şi-a închis principala groapă de gunoi fără nicio alternativă gata pentru utilizare imediată. Rezultatul: gospodăriile şi întreprinderile au început să arunce deşeurile peste tot. Până în 2017, muntele de gunoaie de lângă aeroportul din Beirut atrăgea suficienţi pescăruşi încât să reprezinte o ameninţare pentru decolarea şi aterizarea avioanelor. Refractari sau în imposibilitatea de a găsi un nou spaţiu -

pentru depozitele ilegale, oficialii locali au trimis vânători pentru a împuşca păsările.

Cei mai mulţi libanezi au pus acest teatru al unui măcel pe seama eşecului clasei politice de a reconstrui ţara după sfârşitul lungului război civil din 1990. Astăzi, Libanul este îngenuncheat de corupţie, administrare defectuoasă şi neînţelegeri între secte. Protestatarii sătui de criza gunoiului li se adresează politicienilor naţiunii prin sloganul „Puţiţi".

în condiţiile acestea, nu e de mirare că cetăţenii s-au implicat de unii singuri, instituind scheme nonprofit pentru a aborda problema gunoiului. Cine este liderul rezistentei? Milenialii din Liban îsi fac treaba ***r*** ***9***

pe reţelele de socializare, dar cea mai cunoscută războinică antigunoi a ţării s-a născut cu mult timp înainte să fi auzit cineva de manifestaţii spontane numite *flash mob* sau de răspândirea informaţiilor pe internet. Numele ei este Zeinab Mokalled şi are 81 de ani.

într-o zi fierbinte, înceţoşată, din miezul verii, urc cu maşina dealurile din sudul Libanului – pentru a o întâlni. Locuieşte în Arabsalim, un orăşel lângă graniţa cu Israel. Călătoria din Beirut până aici îmi oferă acces la un microcosmos al problemelor de mediu cu care se confruntă tara. Fiecare drum este ***r***

înţesat cu gunoaie, o parte în pungi, restul împrăştiate, toate emanând un miros oribil în căldura lunii lui cuptor. Chiar şi plantaţiile de măslini, sprijinul economiei locale timp de secole întregi, sunt împânzite cu pungi de

plastic care se umflă în vânt ca nişte steaguri de jucărie. în mijlocul acestui deşert de gunoaie, orăşelul Arabsalim iese în evidenţă ca o oază de ordine, o mică bucată de Elveţie. în regulă, nu este chiar aşa de imaculat – vizitatorii încă aruncă gunoi pe geam în timp ce trec prin oraş cu maşina –, dar, după standardele libaneze, oraşul este uimitor de ordonat.

La periferie, văd o clădire cu un singur nivel, cu un acoperiş metalic canelat. Picturi cu copaci, cu steaguri şi cu soareleîmpodobesc pereţii vopsiţi în alb. Un indicator în limbile franceză şi arabă spune: „Reciclare". les din maşină să investighez. Interiorul este plin de cutii şi saci care dau pe afară de hârtie, sticlă şi plastic. Un bărbat pe nume Mohamed Mazraani meştereşte la o

I I

maşinărie care macină plasticul în pelete. Când îi spun că vin din Londra, dă din umeri a nepăsare: străinii vin aici tot timpul, îmi spune. Se luminează când îl întreb de Mokalled. „A pus Arabsalimul pe hartă", spune el, încercând să cuprindă cu braţele totul. „Ei i se datorează toate astea."

Când ajung în sfârşit la ea acasă, Mokalled, fostă profesoară, mă aşteaptă în camera de zi răcoroasă. O tavă cu un munte de diverse sortimente de baclava stă pe masă ca un vas de croazieră gata să pornească în larg. Mokalled este îmbrăcată modest, într-un hijab de culoarea somonului. Vocea îi este atât de moale, încât trebuie să mă aplec să o pot auzi, dar totuşi există suficientă tărie în felul ei de a fi încât te face să vezi că nu

suportă proştii. în timp ce îmi toarnă o ceaşcă cu ceai negru îndulcit cu zahăr, o întreb cum a devenit o celebritate în domeniul ecologiei în Liban. întrebarea o face să chicotească într-un mod care pare aproape copilăresc, la o gură de ceai şi apoi îşi începe povestirea de la momentul ocupaţiei israeliene din anii '80 şi '90.

A fost o perioadă de mari greutăţi în sudul Libanului, îmi spune. Cu toate acele lupte şi bombardamente, multe servicii publice din Arabsalim au ajuns la un punct mort. Deşeurile s-au adunat în tot oraşul, atrăgând muşte şi şobolani şi prezentând un risc -

pentru copiii care se jucau afară. în 1995, Mokalled a decis că nu mai putea îndura aşa ceva. La acea vreme, avea aproape 60 de ani, o vârstă la care femeile din Liban, în special în comunitatea musulmană, încep să se relaxeze şi să se bucure de statutul de

bunici liniştite.Spre deosebire de ele, Mokalled se transforma într-o răz-boinică a ecologiei. îsi dorea să facă mult mai mult decât să I

elimine gunoiul de pe străzi – voia să transforme Arabsalimul în primul oraş din Liban în care se reciclează deşeurile

menajere. Din moment ce oraşul nu avea primar sau administraţie municipală, prima ei oprire a fost la guvernatorul local, care a trimis-o la plimbare. Mi-a spus: „Unde ţi-e mintea? Arabsalimul nu este Paris", îşi aminteşte ea. „Ăsta a fost momentul când am ştiut că trebuie să fac ceva singură."

Ceea ce a făcut a fost să înceapă o revoluţie a reciclării.

Mokalled a început prin sortarea propriului gunoi, apoi a convins o duzină de alte localnice să-i urmeze exemplul. împreună, au împărţit oraşul în sectoare şi au mers din uşă în uşă pentru a-l converti pe cât mal mulţi. A fost greu. Libanul nu avea încă nici măcar o fabrică pentru reciclarea deşeurilor menajere, iar localnicii le spuneau femeilor că ar trebui să stea acasă şi să gătească – pentru familiile lor în loc să încerce să salveze planeta. Dar trupa veselă de militante împotriva gunoiului coordonată de Mokalled a perseverat, folosindu-şi propriile maşini pentru a colecta gunoiul sortat, până când una dintre ele a strâns banii necesari – pentru a cumpăra un camion vechi şi hodorogit. Mokalled şi-a oferit curtea din spatele casei ca zonă de depozitare şi a răscolit ţara ca să găsească diverse companii dispuse să înceapă să recicleze deşeurile menajere. Pe măsură ce tot mai multe familii din Arabsalim au semnat, femeile au creat o organizaţie neguvernamentală numită *Nidaa Al Ard* (Chemarea Pământului), care a ajutat la atragerea fondurilor din ţară şi din străinătate.

Corupţia a reprezentat dintotdeauna o piedică. îţi amin-teşti de maşinăria aceea – pentru măcinarea plasticului, din depozitul de reciclare? Iniţial, una identică a fost trimisă din Europa, dar a dispărut pe traseu, doar manualul de instrucţiuni ajungând în

Arabsalim. Nefiind dispusă să renunţe, Mokalled a găsit totuşi un mecanic priceput de prin partea locului care a folosit manualul pentru a construi un înlocuitor de la zero. „A fost o luptă lungă şi constantă, am făcut multe sacrificii", spune ea.

în cele din urmă, femeile au strâns suficienţi bani încât să construiască depozitul de reciclare, să cumpere un camion nou şi să îl angajeze pe Mazraani. Astăzi, cetăţenii din Arabsalim colectează pentru reciclare două tone de plastic, aceeaşi cantitate de hârtie şi o tonă de sticlă în fiecare lună. Eforturile lor au fost copiate şi în alte părţi din Liban şi au inspirat alte proiecte ecologice la nivel local, în aceste zile, multe locuinţe din Arabsalim folosesc energia solară pentru a-şi încălzi apa şi există planuri pentru a înfiinţa o schemă de fertilizare prin compost.

Toate au dus la o realizare remarcabilă care a transformat-o pe Mokalled într-o figură a mişcării verzi. Ea a câştigat premii internaţionale şi apare în mod regulat în mass-media. Dar îţi poţi da seama că celebritatea nu prezintă niciun interes pentru ea. Ce contează cu adevărat este să faci ceea ce trebuie. „Am vrut să fac ceva pentru patria mea, pentru mediul înconjurător şi – pentru oamenii mei", spune ea. „Am simţit o chemare foarte puternică."

0 întreb dacă vârsta a jucat vreun rol în auzirea acelei chemări, la care ea dă din cap. „Când eşti mai tânăr, eşti, în general, ocupat cu munca şi cu familia", spune ea. „Când eşti mai în vârstă, te poţi concentra mai mult pe propriile proiecte şi ambiţii."

A fost doar o întâmplare, atunci, că proiectul ei s-a dovedit a fi pentru binele tuturor? Nu putea la fel de uşor să îşi folosească energia în crearea unei societăţi cu capital privat sau a unei companii de pariuri online? Sau există o legătură naturală între îmbătrânire şi altruism? Mokalled se gândeşte la asta – pentru o clipă. „Cred cu tărie că ar trebui să încercăm, la rândul nostru, să oferim ceva lumii la orice vârstă, dar dorinţa de a face acest lucru pare să devină mai puternică pe măsură ce îmbătrânim", spune ea. „Poate că pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai altruişti."

Asta mă blochează pentru un moment. Să fie oare adevărat? Chiar devenim mai dornici să-i ajutăm pe alţii şi să ne oferim sprijinul pe măsură ce îmbătrânim? împinge oare îmbătrânirea gena egoismului către recesiune? Scepticul din mine începe imediat să enumere multele persoane care par să combată această teorie. Bernie Madoff cu siguranţă nu se gândea la binele omenirii în timp ce conducea cea mai mare schemă Ponzii din istoria americană la vârsta de 70 de ani. Şi nici preşedintele american Donald Trump nu a dat cine ştie ce semne ale unei explozii filantropice la bătrâneţe. Adevărat, Ebenezer Scroogei* personaj literar, sfântul protector al mizantropilor, a îmbrăţişat în cele din urmă – altruismul – dar numai după ce a fost speriat de moarte de trei fantome.

în acelaşi timp, şi tinerii pot simţi o dorinţă puternică de a-i ajuta pe ceilalţi. Uită-te ia toţi milenialii care înfiinţează întreprinderi sociale ce pun scopul înaintea profitului sau tinerii plutocraţi din Silicon Valley care creează fundaţii filantropice pentru a-şi folosi averea pentru cauze nobile. Atunci când aleg unde să lucreze, mulţi tineri favorizează angajatorii care promovează fapte bune.

Decalajul tot mai mare de avuţie dintre generaţii aruncă şi mai multe îndoieli asupra teoriei lui Mokalled cu privire la o legătură specială între îmbătrânire şi altruism. Mulţi pensionari stau acum pe nişte cuiburi incredibil de mari graţie unor beneficii care nu mai sunt accesibile majorităţii persoanelor cu vârsta sub 40 de ani: o proprietate privată, educaţie gratuită, pensii serioase, locuri de muncă stabile. Se revoltă alegătorii mai în vârstă ca să ceară într-un glas o reformă şi o redistribuire radicală? Se revoltă pe naiba.

Şi, totuşi, Mokalled nu este atât de departe de adevăr. Chiar dacă alegătorii mai în vârstă arată puţin apetit pentru susţinerea politicilor care ar redistribui bogăţia diverselor generaţii, ceea ce fac în viaţa de zi cu zi vorbeşte despre altruism. în lumea întreagă, oamenii tind să doneze mai mult timp şi bani pentru cauze nobile după vârsta de 35 de ani. în Marea Britanie, procentul persoanelor de peste 60 de ani care fac acte de caritate este dublu comparativ cu al persoanelor de sub 30 de ani, iar americanii

de peste 55 de ani adună 3,3 miliarde de ore de muncă voluntară în fiecare an. în întreaga lume, multe organizaţii caritabile, mari şi mici, nu ar putea supravieţui fără munca neplătită a cetăţenilor în vârstă.

Cum se explică asta? 0 teorie ar fi aceea că este mai uşor să ne oferim sprijinul în mod voluntar atunci când suntem mai în vârstă – pentru că avem mai multe de oferit: mai mulţi bani, timp, aptitudini, experienţă. Dar acest lucru nu explică studiile care arată că impulsul de a pune scopul înaintea câştigului personal la bătrâneţe este la fel de puternic, indiferent de venit, de educaţie sau de sănătate.[121]

Acum îşi face apariţia o a doua teorie: îmbătrânirea în sine declanşează o

I

schimbare mai profundă, existenţială. Erik Erikson, un psihanalist proeminent, a inventat termenul *generativitate**** pentru a descrie „capacitatea de a depăşi interesele personale pentru a oferi atenţie şi interes generaţiilor mai tinere şi mai în vârstă". El a socotit că acest impuls altruist începe să se manifeste undeva între vârsta de 40 şi 64 de ani. Lars Tornstam, sociolog, a fost de acord. El a inventat un alt cuvânt, *gerotranscendenţă*****, pentru a exprima cum faptul că îmbătrânim ne face să ne simţim mai puţin interesaţi de lucrurile materiale şi mult mai conectat! la alte persoane. Alţii susţin că o conştientizare mai accentuată a morţii, care vine odată cu îmbătrânirea, ne îndeamnă să ne facem mai multe griji pentru alţii. în cartea sa *A Year to*

Live, Stephen Levine subliniază că „atunci când oamenii ştiu că vor muri, acel ultim an este adesea anul în care iubesc cel mai mult, sunt cel mai ancoraţi în realitate şi cel mai

J **I**

afectuos! – chiar şi în condiţii de

I **J** **J**

concentrare slabă, cu efecte adverse de pe urma medicamentaţiei şi aşa mai departe." Concluzia: pe măsură ce îmbătrânim, ne stresează mai puţine lucruri, dar ne pasă mai mult de ceilalţi.

f

Helen Dennis vede această schimbare în fiecare zi. Stabilită în California, ea este autoarea unei rubrici care apare în mai multe publicaţii numite „îmbătrânirea cu succes" şi o expertă în elaborarea de noi traiectorii profesionale la bătrâneţe. De-a lungul timpului, a lucrat cu peste ••• io de persoane, de la contabili şi directori executivi la ingineri şi muncitori în fabrică, şi crede că Mokalled are perfectă dreptate. „Se pare că este o parte naturală a traiectoriei noastre de viaţă", spune ea. „Pe măsură ce îţi dai seama că timpul tău aici este finit, apar acele întrebări: *Am schimbat ceva pe lume, în familia mea, în comunitatea mea? Ce urmă voi lăsa? Care este moştenirea mea?"*

0 mulţime de cercetări susţin acest lucru.

J **J**

Un studiu recent a constatat că 85% dintre pensionarii americani de peste 50 de ani înţeleg că succesul înseamnă „a fi generos", în loc de „a fi bogat".— Traducere: importanţa ascensiunii pe scara profesională şi promisiunii unei pensii îndestulătoare păleşte în faţa posibilităţii de a ajuta oamenii şi implicarea în proiecte ce

vor produce schimbări semnificative în lume. Simone de Beauvoir considera că servirea unui scop mai înalt în anii bătrâneţii noastre este atât o datorie civică, cât şi o obligaţie existenţială. „Există o singură soluţie dacă vrem ca vârsta înaintată să nu f

fie o parodie absurdă a vieţii noastre anterioare", scria în cartea sa din 1970, *La vieillesse.* „Şi aceea este să continuăm să avem scopuri care dau existenţei noastre un sens – devotament faţă de indivizi, faţă de grupuri sau faţă de cauze, de munca socială, politică, intelectuală şi creativă."

Studiile arată că ajutarea altora stimulează sistemul imunitar, reduce tensiunea arterială şi sporeşte bunăstarea generală – toate veşti bune pentru îmbătrânire.— Poate, de asemenea, să impulsioneze efectul pozitiv despre care am aflat mai devreme. Chinezii au un proverb care spune: „Dacă îţi doreşti să fii fericit timp de o oră, trage un pui de somn. Dacă îţi doreşti să fii fericit o zi, du-te la pescuit. Dacă îţi doreşti să fii fericit un an, moşteneşte o avere. Dacă vrei să fii fericit o *9* *9*

viaţă, ajută pe cineva." Sfântul Francisc din Assisi observa în secolul al Xlll-lea că „dând, primeşti". Winston Churchill a transformat acelaşi sentiment într-un aforism care *9*

circulă pe reţelele de socializare: „Ne câştigăm traiul din ceea ce primim; ne facem viata din ceea ce oferim." Chiar şi

9 *9*

stiinta susţine acest lucru acum.

9 *9* *9*

Experimente recente care utilizează testele RMN arată că actul de a dărui stimulează aceleaşi regiuni fericite ale creierului care se aprind atunci când mâncăm sau facem

sex.[124] Acest lucru este în acord cu propria mea experienţă. Unele dintre cele mai fericite amintiri ale mele sunt legate de acţiunile de voluntariat pe care le-am făcut în tinereţe, de la hrănirea pacienţilor paralizaţi din spitale până la lucrul cu copiii străzii în Brazilia. Cea mai bună parte este că acum aştept cu nerăbdare să mă bucur de experienţe similare în viitor. De ce? Deoarece studiile arată că dăruirea în scopuri caritabile oferă o satisfacţie emoţională mai mare la bătrâneţe.[125]

J **J**

Legătura dintre îmbătrânire şi altruism este atât de bine stabilită acum, încât unii susţin că ierarhia nevoilor lui Maslow ar trebui completată cu încă un nivel. Numeşte-l cum vrei – filantropie, moştenire, transcendentă – toate trimit la acelaşi lucru:

J *9*

dorinţa umană arzătoare de a servi o cauză

J

mai mare decât şinele şi de a lăsa lumea un

9

loc mai bun decât am găsit-o.

Aceasta este o veste bună din mai multe motive. Sugerează că putem aştepta cu nerăbdare să găsim un sens şi un scop mai importante pe măsură ce îmbătrânim şi spulberă ideea că oamenii în vârstă sunt o povară. De asemenea, înseamnă că revoluţia longevităţii poate ajuta lumea să devină un loc mai bun, mai puţin egoist. în următoarele două decenii, se preconizează că pensionarii americani vor dona 8 trilioane de dolari – da, trilioane – pentru organizaţiile de caritate, deopotrivă în numerar şi în muncă voluntară.— Unii futurişti cred că, pe măsură ce populaţia îmbătrâneşte, sprijinul oferit

altora ar putea deveni noul simbol al statutului economiei globale, provocând mai multă admiraţie decât joburi cu nume extravagante şi valoare netă.

Din ce în ce mai multi oameni cred în teoria

lui Mokalled, urmându-i exemplul. Un caz este Jacki Zehner, de 53 de ani, cea mai tânără femeie care a devenit partener la Goldman Sachs. în ciuda salariului bănos, ea a părăsit banca şi şi-a dedicat viaţa luptei pentru îmbunătăţirea vieţii femeilor, în calitate de director executiv Women Moving Millions, o organizaţie nonprofit ai cărei membri oferă sume mari pentru a finanţa proiecte variind de la construirea de şcoli până la producerea de filme documentare. Canadienii în vârstă au strâns milioane de dolari pentru a-i ajuta pe *bunici* să aibă grijă de copiii rămaşi orfani în urma dezastrului produs de SIDA în Africa. Grandmother Power, o mişcare activistă creată de Paola Gianturco, o fotojurnalistă trecută de 70 de ani, inspiră femeile din întreaga lume să găsească modalităţi de a îmbunătăţi educaţia, sănătatea şi drepturile omului – pentru generaţia următoare. Carol Fox a mers şi mai departe dedicându-şi anii bătrâneţii rescrierii regulilor filantropiei. A lăsat în spate o carieră în sectorul artei şi muzeelor pentru a-i învăţa pe noii îmbogăţiţi din China cum să-şi cheltuiască banii în

9

scopuri caritabile. Acum, la 75 de ani, zboară pe tot globul pentru a ajuta la obţinerea fondurilor pentru cauze de mediu, sociale şi

culturale care ar fi fost ignorate acum câţiva ani.

Altruismul la bătrâneţe este acum atât de J

comun, încât există chiar şi premii pentru el. în fiecare an, AARP acordă premiul numit Purpose Prize pentru cinci americani de peste 60 de ani care fac o muncă extraordinară pentru binele social. Câştigătorii recenţi au inventat noi modalităţi de a îndruma deţinuţii, de a ajuta familiile adoptive, de a furniza produse de igienă feminină într-un orfelinat din Kenya şi de a încuraja fetele să se îndrăgostească de ştiinţă. Fiecare poveste de viaţă este o dovadă a compasiunii, a intelectului şi a experienţei care vin odată cu îmbătrânirea. Robert Chambers a câştigat premiul pentru fondarea More Than Wheels, o companie care oferă împrumuturi auto cu rate scăzute ale dobânzilor pentru săracii din mediul rural. Ca vânzător de maşini, fusese martor la cât de greu este ca aceşti oameni să găsească o finanţare echitabilă la reprezentanţe. Când a fost premiat la Casa Albă, Chambers a spus: „Am fost suficient de bătrân cât să recunosc nedreptatea când am văzut-o şi am trăit destule la viata mea

9 *9*

cât să fac ceva în legătură cu asta.”

Mulţi urcă în trenul altruismului în timp ce se află încă în vârful piramidei la locul de muncă. La vârsta de 49 de ani, Michael Sheen şi-a redus volumul de proiecte cinematografice pentru a conduce o campanie prin care să ofere credite accesibile persoanelor cu venituri mici. Laila

Zahed avea aproximativ aceeaşi vârstă şi lucra ca genetician clinic la un spital de top din Beirut, când a început să îşi dedice mai mult timp proiectelor sociale. Pentru a-i învăţa pe copiii libanezi din clasa mijlocie despre cultura servitoarelor lor imigrante, a scris şi a publicat cărţi despre Sri Lanka, Etiopia şi Filipine. în anul 2016, la vârsta de 56 de ani, a găsit o cale de a aborda două dintre cele mai mari probleme ale ţării sale – gunoiul şi refugiaţii – în acelaşi timp.

Mai mult de un milion de sirieni au fugit de războiul civil din patria lor pentru a căuta refugiu în Libanul învecinat începând cu 2011. Multi au rămas blocati acolo ani J J

întregi, trăind în tabere improvizate sau în apartamente înghesuite, supravieţuind din pomeni sau joburi dubioase de pe piaţa neagră, supuşi restricţiilor, fără să ştie când sau dacă se vor mai întoarce acasă. Ideea lui Zahed: să-i înveţe cum să transforme J

pungile de plastic în bunuri artizanale.

Şapte femei sunt acum înscrise în proiectul ei din Valea Bekaa, chiar dincolo de graniţa cu Siria, distrusă de lupte. Adună pungi de plastic, le împăturesc şi apoi le taie în fâşii cu care să facă un fir dur. Cu acestea, ele croşetează orice, de la genţi de mână, traiste şi suporturi de sticle până la recipiente de şervetele şi şervete de masă. De acasă de la

9 *9* *9* *9*

ea, la distanţă de 70 de kilometri de Beirut, Zahed se foloseşte de WhatsApp pentru a discuta cu grupul despre designul produselor şi tactici de vânzare. „Trebuie să mă asigur că lucrurile pe care le fac sunt

exclusiviste şi vandabile”, spune ea. „în caz contrar, produc adesea lucruri care sunt prea înflorate şi tradiţionale.” Produsele artizanale colorate se vând acum pe pieţe şi pe Facebook, dar Zahed nu are niciun profit de pe urma lor. Toate profiturile sunt reinvestite în proiect sau ajung la muncitoare, care, într- o lună bună, ar putea primi 100 de dolari americani, un salariu frumuşel în zonă.

Când ajung în Valea Bekaa, cinci dintre femeile siriene mă aşteaptă în subsolul unei clădiri cu aspect spartan, gata să se dărâme. Aerul este greu şi miroase a zidărie. Ceai negru şi biscuiţi aşteaptă pe o masă joasă. După primirea călduroasă, atmosfera devine tristă pe măsură ce femeile îmi enumeră problemele comune ale refugiaţilor din întreaga lume: dorul de acasă. Ambiţii amăgite. Disconfort fizic. Violenţă şi plictiseală. Teamă cu privire la viitorul copiilor lor. Hârţogărie nesfârşită şi o stimă de sine la cote minime. Ostilitatea localnicilor, sătui de foarte mulţii invitaţi nepoftiţi în mijlocul lor. Doar un singur subiect animă atmosfera: proiectul cu pungi de plastic.

Amina Hafez Al Zouhouri a fugit în Liban cu soţul ei şi şapte copii, în 2011. Femeia în vârstă de de ani era croitoreasă acasă, aşa că nu a stat pe gânduri şi a început colaborarea cu Zahed. Soţul ei, care nu are nicio slujbă aici, transformă pungile de plastic în fire, în timp ce ea se ocupă de croşetat. „Banii sunt un colac de salvare”, spune ea. „Dar, de asemenea, simt că mi-am

recăpătat respectul de sine şi demnitatea – pentru că muncesc şi sunt creativă.” Un val de zâmbete, capete care încuviinţează şi gesturi cu mâna dusă la inimă inundă camera.

îmi vine să fac acelaşi lucru când o întâlnesc pe Zahed în Beirut. Este firavă, cu părul scurt, şaten, un zâmbet larg şi energia neliniştită a unei persoane cu o listă lungă de sarcini. Să fiu în compania ei mă energizează şi pe mine; dorinţa ei de a face lumea un loc mai bun şi convingerea că îmbătrânirea este mai degrabă despre deschiderea uşilor, şi nu despre închiderea lor, sunt electrizante. „Sunt foarte fericită să conduc acum acest proiect de croşetat, văzând cum le ajută pe aceste femei, dar cine ştie ce va urma?” spune, afişând acel zâmbet larg. „Ştiu că se va întâmpla ceva cât de curând şi sunt curioasă să aflu ce va fi!”

Să îmi petrec timpul cu Mokalled şi Zahed îmi pune propria relaţie cu altruismul sub microscop. M-am oprit din acţiunile de voluntariat pe la 20 de ani, pe măsură ce munca şi apoi copiii au ocupat primul loc în viata mea. Deşi cariera mea de scriitor şi de orator este deja însufleţită de dorinţa de a face lumea un loc mai bun, simt din ce în ce mai mult o dorinţă de a face şi mai mult acest lucru. De unde să încep? Apelez la Zahed pentru un sfat. „Nu analiza lucrurile la nesfârşit”, îmi spune ea. „Este puţin probabil să visezi proiectul perfect în timp ce

stai la biroul tău. Pur şi simplu, implică-te, încearcă diverse lucruri, vezi ce pare în regulă. Fii deschis şi construieşte pas cu pas. Niciodată în viaţa mea nu mi-am imaginat că o să pornesc un proiect cu pungi de plastic şi refugiaţi sirieni, dar odată ce ieşi în lume şi faci lucruri bune pentru oameni, un lucru duce pur şi simplu la altul."

Alţii urmează o cale mai directă spre întrajutorare la bătrâneţe: îşi oferă gratuit abilităţile pe care le-au dezvoltat de-a lungul anilor. Aceasta este filozofia din spatele Volunteers în Medicine, care se ocupă de aproape 100 de clinici medicale în Statele Unite. Mai mult de 600 de medici, asistente medicale, stomatologi şi asistenţi sociali în vârstă consultă 30 000 de pacienţi în fiecare an – fără să primească niciun ban. Dr. Jack McConnell, fondatorul grupului, a numit voluntariatul la bătrâneţe „valul viitorului".

Cu siguranţă, aşa este atmosfera la Ruffm Family Clinic din Las Vegas. Noul centru luminos de la marginea oraşului este un dar de la Dumnezeu pentru săracii fără asigurări medicale care se adună aici pentru îngrijire gratuită. Când ajung şi eu într-o după-amiază din timpul săptămânii, Janet Maran, o asistentă de 71 de ani, cu păr scurt, argintiu şi un stetoscop în jurul gâtului, se ocupă de pacienţi. Energică, dar prietenoasă, face voluntariat de la i- de ani şi acum îsi dedică patru ore în fiecare săptămână activităţii de la clinica Ruffm. Când o întreb dacă înaintarea în vârstă a făcut-o o asistentă mai bună, dă din cap. „Acum dau dovadă de mai multă înţelegere în ceea ce fac şi îmi dau seama mai uşor de modul în care pot pacienţii să facă faţă", spune ea. „în loc să încerc să fac ca tot ce ştiu eu să se potrivească fiecărui pacient, îmi adaptez abordarea pentru fiecare în parte." Iată un alt exemplu în care răbdarea şi empatia care vin adesea la bătrâneţe pot spori eficienţa la locul de muncă.

Maran a prins gustul voluntariatului atunci când respon-sabilităţile din sânul familiei i s- au diminuat. De atunci, face voluntariat şi în alte domenii, nu numai în medicină. Ea oferă lecţii de limba engleză şi ajută la sala de mese din cadrul unui adăpost local pentru persoane fără adăpost şi refugiaţi. Predă şi qigong, un sistem de exerciţii antice chinezeşti şi practici de vindecare, pacienţilor cu cancer. Mottoul ei este chiar „nu înceta să explorezi". în aceste zile, simte imboldul de a se apuca de activism social. „S-ar putea să mă extind în această zonă în continuare", spune. Maran cu siguranţă nu intenţionează să se oprească din voluntariat. La fel ca multe persoane la bătrâneţe, ea doreşte să continue să dăruiască până când nu mai rămâne nimic de dat. „Pur şi simplu, urăsc ideea unei pensionări recreaţionale", spune ea. „Toate acele jocuri de bingo şi excursiile, traseele de golf şi cursurile de dans – pur şi simplu aş muri în acel mediu." Desigur, alegerea nu este niciodată ori una, ori cealaltă: poţi să mergi la cursul de salsa sau poţi să-ţi petreci ore întregi pe terenul de golf şi tot să faci voluntariat la pensionare.

E timpul pentru un alt avertisment: chiar dacă îmbătrânirea accentuează dorinţa de a- i ajuta pe alţii fără a aştepta nimic în schimb, nu trebuie să înfăţişăm bătrâneţea ca singura perioadă în care putem să facem ceva pentru binele omenirii. Altruismul poate şi ar trebui să fie cultivat la orice vârstă – şi revoluţia longevităţii poate ajuta din punctul acesta de vedere. De ce? Pentru că această chemare filantropică este puţin contagioasă. Studiile arată că atunci când bătrânii şi tinerii lucrează împreună la o problemă, o parte din altruismul celor dintâi devine contagios.— Este evident acest lucru printre muncitoarele siriene din Valea Bekaa, care se ocupă cu croşetatul. Când o întreb pe cea mai tânără membră a grupului ce a învăţat-o munca alături de o persoană plină de energie, de vârstă mijlocie, precum Zahed, Alaa Aslan Al Zouhouri, în vârstă de 22 de ani, îmi spune: „M-a făcut să vreau să-i ajut pe alţii."

Pentru a răspândi acest *microb* bine-venit, generaţii diferite trebuie mai întâi să se intersecteze – şi singura modalitate de a se întâmpla acest lucru este ca oameni de toate vârstele să înceapă să socializeze mult mai mult decât în momentul de fată.

Note:

* O schemă Ponzi este o operaţiune investiţională frauduloasă ce implică plata unor profituri deosebit de mari unor investitori de pe urma unor fonduri investite de alte persoane, şi nu de pe urma veniturilor pe care afacerea le-a generat în realitate.

Numele vine de la Charles Ponzi, care prin anii '20 a înşelat mii de cetăţeni din New England, convingându-i să investească într-o schemă de speculaţii cu mărci poştale. Termenul de schemă Ponzi este folosit îndeosebi în Statele Unite ale Americii, în timp ce în alte ţări nu se face nicio deosebire între această schemă şi alte scheme piramidale. *(N. red.)*

** Personaj al cărţii *Colind de Crăciun,* scrisă de Charles Dickens.(/V. *red.)*

***în original, *generativity. (N. red.)*

****în original, *gerotranscendence. (N. red.)*

121 Encore.org, „Purpose în the Encore Years: Shaping Lives of Meaning and Contribution", 2018, p. 10. (A/.- a.)

122 Merrill Lynch, „Giving în Retirement: America's Longevity Bonus", 2015, p. 14. *(N.* a.)

123 Baris K. Yörük, „Does Living to Charity Lead to Better Health? Evidence from Tax Subsidies for Charitable Giving", în *Journal of Economic Psychology,* nr. 45, 2014, pp. 71-83. *(N. a.)*

124 Jenny Santi, „The Secret to Happiness is Helping Others", în *Time,* 4 august 2017. *(N.* a.)

125 Pär Bjälkebring, „Greater Emotional Gain from Giving în Older Adults: Age-Related Positivity Bias în Charitable Giving", în *Frontiers în Psychology,* nr. 7, 2016, p. 846. (A/. a.)

125 Merrill Lynch, „Giving în Retirement: America's Longevity Bonus", 2015, p. 3. *(N. a.)*

127 Eva-Marie Kessler, „Intergenerational Potential: Effects of Social Interaction Between Older Adults and Adolescents", în *Psychology and Aging,* vol. 22, nr. 4, 2007, p. 698. (A/. a.)

CAPITOLUL 11

Socializarea: toată lumea, acum

Adună în jurul tău oameni care te pot ajuta să te dezvolţi.

Seneca

Patrick Stoffer construieşte o fermă a viitorului. Găzduit într-un container de transport maritim, fără pic de pământ şi de lumină naturală, Edenul său miniatural pare desprins dintr-un film SF. Fixaţi pe pereţii din otel inoxidabil sunt senzori care J

monitorizează umiditatea, temperatura şi dioxidul de carbon. Lumini cu spectru albastru şi roşu se combină pentru a scălda spaţiul ce aduce a tunel într-o strălucire ciudată, purpurie. Patru sute de plante, inclusiv tipurile de salată Bibb şi salată europeană, atârnă de tavan pe fâşii de cauciuc. Din când în când, un software foarte inteligent pulverizează substanţele nutritive stocate în rânduri de recipiente din plastic pe rădăcinile expuse.

Când ajung, Stoffer îşi examinează cultura. Cu capul ras, barba tunsă şi muzica hip-hop

urlând la maximum, arată ca muzicianul Moby, doar că pasionat de agronomie. Deşi poate să-şi cultive grădina ultraavansată de oriunde, cu ajutorul ¡Pad-ului său, îşi petrece

până la 20 de ore pe săptămână făcând pe fermierul la fata locului. Se află într-o misiune de a arăta lumii cum să cultive legume cu aproape zero deşeuri. Recent, a mers pe scenă la o conferinţă locală TEDx – pentru a explica cum grădinile hidroponice precum a lui pot să ofere hrană sănătoasă, să reconstruiască diverse comunităţi şi să salveze planeta.

Ai putea să te gândeşti că un deschizător de drumuri ca Stoffer, în vârstă de 28 de ani, şi-ar lansa revoluţia agricolă într-un oraş mare, probabil alături de un spaţiu de lucru pentru *start-up-uri* tehnologice. Ai fi departe de adevăr. Containerul său de transport maritim se află pe terenul unui azil numit Humanitas, din Deventer, un mic oraş în mijlocul Olandei. Cu câţiva ani în urmă, directorul de aici s-a hotărât să anime puţin lucrurile şi să ofere cazare gratuită unui număr de studenţi. în schimb, tinerii erau de acord să petreacă 30 de ore pe lună socializând cu rezidenţii vârstnici ai centrului cu 150 de paturi. Rezultatul: azilul este acum un exemplu – pentru distrugerea barierelor dintre generaţii. Profesori şi directori de aziluri din întreaga lume vin în vizită şi au fost lansate programe similare în Franţa, Spania şi în Statele Unite. Seniorii şi studenţii au creat liste de aşteptare pentru a locui aici, atraşi de rapoartele strălucitoare date de socializarea dintre generaţii.

Un program de a-i apropia pe tineri de bătrâni i-ar fi lăsat perplecşi pe strămoşii noştri. De-a lungul istoriei şi în cea mai mare

parte a culturilor, oameni de toate vârstele trăiau în înţelegere în spaţii comune, fie că le plăcea, fie că nu: acasă şi la fermă, în parcuri şi în pieţe, la întâlniri sociale şi la locuri de închinare. Viata modernă a subminat din multe puncte de vedere acest lucru. Prin însăşi natura lor, şcolile, azilurile şi comunităţile de pensionari sunt toate nişte ghetouri împărţite pe criterii de vârstă. Pe parcurs, urbanizarea, individualismul şi scăderea natalităţii au făcut ca familia compusă din membri care aparţin mai multor generaţii să fie mai puţin comună, chiar şi în societăţile care, în mod tradiţional, pun pietatea filială pe primul loc, cum ar fi China, Japonia şi India. Teama privitoare la „pericolul străin” şi polarizarea pieţei imobiliare au dus la o prăpastie şi mai mare între tineri şi bătrâni. Observ această
I

asociere în funcţie de vârstă chiar şi în coltul meu din Londra, unde oamenii au tendinţa să sosească pe la aproximativ 30 de ani, poate puţin mai înainte, poate puţin mai târziu, ca mai apoi să se mute din nou după 40 de ani. Cartierul este astfel atât de dominat de familiile tinere, încât a fost botezat „Valea Scutecelor”.

Atunci când generaţii diferite petrec timp împreună, toată lumea beneficiază. După cum am văzut deja, tinerii pot deveni mai altruişti. în cealaltă direcţie, studiile arată că socializarea cu tinerii sporeşte sănătatea, fericirea şi stima de sine pentru cei mai în vârstă.— Aceştia descoperă că este mai uşor să-şi împărtăşească experienţa şi să dea curs dorinţei de la bătrâneţe de a da

înapoi lumii din darurile primite pe parcursul vieţii. Şi astfel se pun mai mult la curent cu noile idei şi tendinţe. Acesta este motivul – pentru care Doamna Q, excursionista de origine chineză, trecută de 70 de ani, pe care am prezentat-o mai devreme, insistă să doarmă în cămine şi să călătorească alături de tineri. „Vorbesc cu ei şi au multe lucruri proaspete de împărtăşit”, spune ea.

La Humanitas, studenţii organizează ateliere despre orice, de la artă stradală la breakdance din scaunele cu rotile şi până la instrucţiuni de folosire a unei tablete. Unul a organizat un turneu de fotbal pe Xbox, în sala de mese, în timp ce un altul s-a luat la întrecere cu un rezident pe un scuter pentru mobilitate şi apoi a încărcat materialul video pe YouTube. Stoffer, care este un bucătar iscusit, strecoară preparate necunoscute în meniu, iar unele, cum ar fi humusul, devin preparate constante. Rezidenţii mai în vârstă au învăţat chiar şi câteva jocuri de băut, iar un bărbat trecut de A- de ani este acum atât de bun la jocul beer-pong, încât toată lumea îl vrea în echipă.

Oriunde te uiţi în centrul Humanitas, vezi că prietenia înfloreşte între generaţii. Cina de duminică din sala principală este plină de veselie, presărată frecvent cu zgomotul palmelor bătute între tineri şi bătrâni, în semn că sunt de acord unii cu alţii. Doi cântăreţi la acordeon cântă melodii clasice, cum ar fi „The More We Get Together”, în timp ce Stoffer se plimbă printre mese, oferind bucăţi de brânză făcută de el,

pălăvrăgind şi flirtând în tot acest timp. Când şi-a organizat prima petrecere aniversară la Humanitás, chiar şi unii dintre rezidenţii cei mai retraşi au venit. în prezent, prietenul său cel mai apropiat de aici este Harry Ter Braak, un fost frizer de 90 de ani, cu părul alb, îngrijit, şi cu un zâmbet ştrengăresc. îi găseşti adesea gătind împreună în bucătăria comună sau stând la taclale la câteva beri. Ter Braak este fermecător, mereu pe punctul de a spune o glumă sau de a râde în joacă pe seama cuiva. „Vorbim despre fete şi despre viaţă, în general”, spune Stoffer. „îmi petrec timpul cu Harry ca şi cum mi l-aş petrece cu un tip de vârsta mea.”

Marty Weulink cunoaşte sentimentul. Locuieşte într-un apartament înţesat de cărucioarele de epocă pentru păpuşi pe care le restaurează ca hobby. Totul, de la abajur şi husa pentru iPad până la vaza cu trandafiri şi ţinuta ei, este roşu, culoarea ei preferată. Un moment special al zilei sale este atunci când Sores Dumán, student la telecomunicaţii, trece pentru a schimba o vorbă cu ea. Cu pălăria lui cu bor mic, plete negre şi buclate şi un colier de os, tânărul de 27 de ani ar putea fi un cântăreţ ambulant care caută un pat unde să-şi petreacă noaptea. „L-am adoptat pe Sores pentru că arată ca un câine bătut care are nevoie de o masă bună”, râde Weulink, care are 91 de ani. La începutul prieteniei lor, ea a ieşit pe scuterul ei pentru a-i cumpăra mâncarea lui preferată – pui şi orez – de la un restaurant local de unde poţi lua mâncare la pachet.

Acum, ea învaţă despre originile lui kurde din online. Când trec pe la apartamentul ei, cei doi stau la poveşti, bând ceai, râzând la glume înţelese doar de ei, împingându-se unul pe altul jucăuş. „Ne înţelegem foarte bine”, spune Dumán. Weulink zâmbeşte fericită şi îi face cu ochiul. „Nu sunt conştientă de vârsta pe care o am când sunt cu Sores”, spune ea. „Stăm, mâncăm, şi ne distrăm – e ca şi cum ai vorbi pur şi simplu cu cineva cu care îţi place să vorbeşti.”

Ideea aducerii studenţilor a funcţionat atât

9 ***r***

de bine, încât Humanitás elaborează întotdeauna noi modalităţi de a atrage mai mulţi tineri. Membrii de vârstă mijlocie ai unui club local de biliard utilizează acum mesele de aici şi se alătură activităţilor şi i ***9*** ***f***

sărbătorilor din azil. Copiii de la o grădiniţă din apropiere vin să se joace, să deseneze şi să cânte împreună cu rezidenţii, iar bucătarii stagiari de la o şcoală culinară gătesc mâncăruri tradiţionale olandeze cu rezidenţii f ***9***

din secţia destinată celor cu dementă. Un

program mai recent pune împreună adolescenţii din familii sărace cu o „bunică” din azil. Un cerc virtuos a luat amploare: socializarea între generaţii îi face pe rezidenţi mai fericiţi, ceea ce ajută la atragerea mai multor tineri la Humanitás şi, astfel, cercul continuă. Şi studenţii beneficiază de toată această

socializare între generaţii. Ritmul mai lent de la Humanitás îi ajută să-şi regândească viteza propriei vieţi. „în lumea de afară, oamenii îsi doresc să facă lucrurile cât mai

repede posibil, dar aici intri pe uşa din faţă şi totul încetineşte – chiar şi liftul”, spune Stoffer. „Aici, dacă cineva te întreabă cum ţi- a fost ziua, chiar vrea să ştie, şi îmi place asta. M-a învăţat să nu mă mai grăbesc prin propria mea viaţă şi să acord mai multă atenţie lucrurilor mici.” 0 altă studentă, Sharmain Thenu, este luată cu asalt de sfaturi romantice din partea rezidentelor de sex feminin, care o îndeamnă să nu se grăbească să se căsătorească. „Să fiu în jurul femeilor mai în vârstă mă învaţă să mă pun pe mine pe primul loc”, spune ea.

Desigur, nu totul este lapte şi miere la Humanitás. Studenţii uneori bombăne atunci f

când vecinii lor cu auzul mai slab ridică volumul televizoarelor. Cu toate acestea, nimeni nu vrea să transforme iar azilul într- un buncăr al vârstnicilor. Dimpotrivă, rezidenţii mai în vârstă iubesc suflul energiei tinereşti. Adesea se trezesc pentru micul dejun exact când studenţii se întorc după o noapte petrecută în oraş. Dacă cineva este văzut că aduce acasă un nou partener, toată lumea din clădire află până la prânz. „Adoră să bârfească”, spune Stoffer. „Noi aducem lumea exterioară în azil şi le oferim poveşti pe care le pot împărtăşi între ei şi cu familiile lor.” Ter Braak îmi spune că acest lucru reprezintă o schimbare bine-venită a discuţiilor standard din azil despre medicamente, dureri şi programări medicale. „Aducerea tinerilor să locuiască aici a fost cea mai bună decizie luată vreodată”, spune el.

înclin să fiu de acord. Aproape orice alt azil pe care l-am vizitat până acum m-a deprimat la maximum – tăcerea grea, singurătatea, mirosul, veselia forţată, numărarea zilelor până la moarte. Humanitas nu este o staţiune de vacantă. Nu toti rezidentii sunt

capabili – sau dispuşi – să socializeze cu studenţii. Şi aici există suferinţă şi

singurătate, şi există şi moarte. Dar atmosfera generală nu este apăsătoare, ci optimistă. Ajută şi faptul că azilul este bine organizat. în spaţiile comune sunt podele din lemn, candelabre şi scaune moderne, precum şi aparate de cafea de calitate şi platouri cu biscuiţi. O cameră este amenajată astfel încât să arate ca un bar tradiţional olandez, alta ca o scenă de plajă. Rezidenţii pot petrece timp pe terasa de pe acoperiş sau pot pretinde că merg pe bicicletă prin Amsterdam sau Paris, cu bicicleta din sala de sport, dotată cu o funcţie care proiectează o realitate virtuală. Băile sunt curate şi pe coridoare nu se simte niciun pic din mirosul clasic de azil. Dar ceea ce menţine cu adevărat buna dispoziţie aici este amestecul dintre generaţii. îmi pot imagina cu uşurinţă că mi-ar plăcea să locuiesc aici – fie la 20 de ani, fie la 80.

Punerea la un loc a persoanelor cu vârste diferite poate fi cel mai bun antidot pentru discriminarea pe motive de vârstă. Când generaţiile socializează, persoanele în vârstă sunt forţate să regândească presupunerea leneşă că „tinerii din ziua de azi au tot ceea

ce îşi doresc”, în timp ce tinerii văd că nu „toţi bătrânii sunt la fel”. Toată lumea află că îmbătrânirea are o mulţime de avantaje şi că oamenii aspiră cam la aceleaşi lucruri pe tot parcursul vieţii: relaţii solide, sănătate, învăţare, distracţie, muncă plină de sens, independenţă, respect faţă de sine, ajutarea altora. Cercetările arată că avem mai puţine idei preconcepute legate de vârstnici când este vorba de persoane pe care le cunoaştem personal —, iar în urma unui studiu important din Australia s-a constatat că pe măsură ce persoanele mai tinere au un contact mai mare cu cele mai în vârstă, pe atât sunt mai favorabile atitudinile lor fată de îmbătrânire şi de vârstnici.[150]

„Separarea este cea care favorizează stereotipurile şi discriminarea”, spune Ashton Applewhite, organizatorul de campanii antidiscriminare faţă de persoane în vârstă. „Este o ordine naturală a lucrurilor ca toate vârstele să se strângă laolaltă: la fel cum locurile cu diferite rase care trăiesc împreună sunt mai puţin susceptibile de a fi rasiste, orice loc în care este o combinaţie de vârste diferite va fi mai puţin discriminatoriu fată de vârstnici.”

Acest lucru poate fi văzut în acţiune la Humanitás. Fiecare student îmi împărtăşeşte aceeaşi poveste, că ajunge aici plin de idei preconcepute legate de îmbătrânire şi apoi învaţă să îmbrăţişeze i l

îmbătrânirea şi pe cei care au avut parte de ea mai devreme decât ei. „Obişnuiam să mă uit la persoanele mai în vârstă, să văd limite şi să simt milă, dar acum văd posibilităţi -

pentru că ştiu că acestea pot face multe lucruri şi că nu îşi doresc să aibă parte de milă”, spune Duman. „Acum simt că este posibil să duc o viaţă bună până la sfârşit.”

Avantajele socializării între generaţii pot să îi transforme şi pe discriminatorii cei mai înrăiţi. Un exemplu este Tom Kamber. Voinic, cu un început de chelie şi gregar, bărbatul de 50 de ani şi-a petrecut o parte din viaţă, de la adolescenţă şi până la aproape 30 de ani, făcând campanii pentru persoanele fără adăpost şi lucrând în domeniul locuinţelor sociale. Dar, în ciuda CV-ului său nobil, era, la fel ca mine, un reprezentant cu acte în regulă al discriminării faţă de bătrâni. „Mă gândeam la mine ca la un tip care vrea să ajute oamenii, dar când era vorba de seniori, eram un pic cam nesimţit”, spune el. „Aveam pur şi simplu un sentiment de uşoară iritare faţă de cei în vârstă, pentru că mergeau prea încet pe trotuar sau pentru că erau ţâfnoşi şi arţăgoşi şi nu voiam să îmi pierd vremea socializând cu ei.”

Crescut în ceea ce el numeşte „un fel de familie macho”, Kamber şi-a clădit identitatea în jurul forţei fizice. îi place să meargă cu bicicleta, să navigheze şi să danseze şi se temea că înaintarea în vârstă avea să îi răpească toate aceste lucruri. „Presupuneam că îmbătrânirea va fi urâtă şi că voi ajunge la un moment în care nu voi mai fi relevant pentru lume, nimănui nu îi va mai păsa de mine şi nu voi mai fi puternic sau atractiv din punct de vedere fizic, şi

nimeni nu îşi va mai dori să fie în preajma mea”, spune el.

Prima contestare a acelei temeri a avut loc atunci când Kamber i-a oferit lecţii private de folosire a computerului unei femei de 85 de ani, pe nume Pearl. La început, ignoranţa ei i- a confirmat cât se poate de clar cele mai grave suspiciuni legate de îmbătrânire. „Când am rugat-o să-şi îndrepte mouse-ul pe ceva de pe ecran, l-a ridicat cu mâna şi l-a îndreptat spre ce trebuia”, spune el râzând. Dar s-a dovedit că Pearl a învătat foarte

repede. Când a menţionat că cei mai buni ani ai vieţii ei au început după ce a împlinit 70 de ani, Kamber, care avea 35 de ani la acea vreme, a fost cât se poate de uimit. S-a minunat

de îndrăzneala şi de setea ei pentru experienţe noi. „A fost o revelaţie totală – pentru mine”, spune el. „Am crezut întotdeauna că oamenii în vârstă se mută în Florida doar pentru a juca bingo sau golf.”

Inspirat de Pearl, Kamber a fondat Senior Planet, organizaţia nonprofit cu profil tehnologic despre care am vorbit mai devreme. Făcând asta, socializarea între generaţii a devenit o parte din rutina sa zilnică, dar, cu toate acestea, ideile lui preconcepute erau încă puternice. „Trebuie să recunosc că în primii ani am continuat să mă gândesc la persoanele mai în vârstă ca la «ceilalţi»„, spune el. „Reprezentau o categorie pe care puteam să o ajut, dar nu cu care să mă identific. Nu îi priveam cu superioritate, dar pur şi simplu nu aveam

cine ştie ce conexiune. îi priveam ca pe nişte clienti.”

r

Apoi, petrecerea timpului împreună cu alte generaţii şi-a produs efectele. Ascultând persoanele în vârstă spunându-şi poveştile, urmărindu-i cum au cunoscut triumful şi – dezastrul şi tratând aceşti doi impostori în acelaşi la fel, în cele din urmă, i-a îndepărtat lui Kamber definitiv ideile preconcepute legate de bătrâni. Acum are prieteni apropiaţi mai în vârstă decât părinţii săi, cu unii dintre ei mergând chiar să petreacă în cluburile latino din Manhattan.

La fel ca studenţii de la Humanitas, Kamber a urmat un traseu pe care toţi ceilalţi am face bine să îl urmăm: trecerea de la teama şi groaza de îmbătrânire la genul de înţelegere şi de optimism care te ajută să iei lucrurile aşa cum sunt, cu bune şi cu rele. Acum se poate imagina o persoană în vârstă fără să simtă cum i se strânge stomacul. Se aşteaptă să continue cu ciclismul, navigaţia şi dansul timp de încă alte câteva decenii – şi se mulţumeşte cu gândul că atunci când corpul va începe să îi slăbească, vor exista alte compensaţii.

„Nu numai că acum mă simt mai puţin îngrijorat de faptul că îmbătrânesc, dar şi aştept cu nerăbdare să se întâmple”, spune el. „Nu este ceva în genul: «Hai, să înceapă odată, nu mai vreau să mai am 50 de ani!», dar aştept cu nerăbdare o stare de spirit în care să trăiesc momentul şi să mă simt bine în propria piele, încetinirea lucrurilor într-un mod bun, o anumită pace şi calmitate şi un

sentiment de împlinire, de a nu mai fi atât de stresat în legătură cu ceea ce nu am făcut sau ceea ce cred ceilalţi despre mine.”

Nu trebuie să dormi, să lucrezi sau să studiezi sub acelaşi acoperiş pentru a beneficia de avantajele statului la comun cu alte generaţii. Chiar şi simpla socializare te poate ajuta. înapoi în Varşovia, la petrecerea din parcul Wilanow, petrecăreţii de diferite vârste sunt înghesuiţi în jurul ringului de dans, vorbind în jurul cocktailurilor de căpşuni şi bolurilor de cartofi prăjiţi. îi zăresc chipul lui Eryk Mroczek, cu ochelarii lui caracteristici Jack Nicholson, ridicând paharul şi îndemnând un grup la un toast gălăgios. Mă alătur lor.

Benjamin Diamoutene, un dansator blând de street *dance,* cu cioc, în vârstă de 25 de ani, îmi spune că el şi Mroczek sunt prieteni la cataramă încă de când s-au cunoscut, cu doi ani în urmă, la un alt eveniment de dans, unde participau oameni din diferite generaţii, organizat de Paulina Braun. Ca nişte tovarăşi de băută experimentaţi, îşi amintesc de chefuri din trecut şi se tachinează reciproc fără milă. Noaptea trecută au mers în club – pentru a sărbători cea de-a 80-a aniversare a lui Mroczek. „Este un petrecăreţ înnăscut”, spune Diamoutene. „Când am plecat de la club, la 3:00 dimineaţa, l-am lăsat dansând şi flirtând cu femeile.” Mroczek dă din cap, zâmbeşte şi apoi adoptă o figură de milă simulată. „îmi pare rău, ştiu că ţi-e greu să accepţi că dintre noi doi, eu sunt dansatorul mai bun”, spune el. Perechea izbucneşte în hohote.

Pe măsură ce sosesc mai multe cocktailuri, Mroczek îşi scoate telefonul pentru a-i răspunde unui amic de 50 de ani care se află pe drum spre petrecere. îi oferă indicaţii şi apoi închide cu un rânjet triumfător. „Va fi aici curând – şi aduce şi două femei cu el!”

Diamoutene zâmbeşte îngăduitor şi apoi îmi spune că viaţa din lumea celor de diferite generaţii a lui Braun nu este o petrecere nesfârşită: există şi lacrimi. Cu câteva luni în urmă, a ieşit în Varşovia să danseze cu o prietenă de 67 de ani, numită Basia. Câteva zile mai târziu ea nu mai era printre ei. „O mulţime de oameni de vârsta mea nu se f

gândesc niciodată cu adevărat la moarte, dar pentru cei cu prieteni în vârstă, lucrurile sunt diferite”, spune el. „îţi dai seama că, ori de câte ori vezi o persoană sau dansezi cu ea, ar putea fi ultima oară.”

Mai devreme am văzut cum o conştientizare a morţii ne poate ambiţiona să profităm cât mai mult de timpul pe care îl mai avem pe pământ. Acesta este un efect secundar binevenit al îmbătrânirii, care nu trebuie să fie legat exclusiv de bătrâneţe. La urma urmei, moartea nu este un lucru îndepărtat, neplăcut, care li se întâmplă numai bătrânilor. Este o parte naturală a vieţii care I se poate întâmpla oricui, în orice moment.

Spre surprinderea sa, Diamoutene constată că, văzând cum prietenii mai în vârstă ajung la sfârşitul vieţii, îl face mai puţin îngrijorat

cu privire la îmbătrânire. „Evident, este foarte trist când cineva moare, dar îţi aminteşte şi cât de norocos eşti să fii în viaţă”, spune el. „Gândindu-mă că o să mor într-o zi nu mă face să mă îngrijorez mai mult din cauza îmbătrânirii: mă face să vreau să-mi trăiesc viata la maximum.”

J

Iată un alt beneficiu surprinzător al îmbătrânirii populaţiei: moartea ocupă un loc mai proeminent pe radarul cultural. în Japonia, librăriile au acum secţiuni „shukatsu”i separate, dedicate meditaţiei şi planificării legate de sfârşitul vieţii, iar producătorii de sicrie din ţară promovează oferte de tip „încearcă-înainte-să-cumperi” – pentru a declanşa conversaţii despre moarte. Cititorii englezi savurează cărţi cu titluri precum *Death: A Graveside Companion, The Chick and the Dead, Confessions of a Funeral Director* şi *From Here to Eternity: Travelling the World to Find Good Death.* Peste tot, oamenii urmăresc show-uri YouTube precum *Ask a Mortician,* se înscriu în comunităţi online cum ar fi Order of the

J

Good Death şi participă la Death Cafés – pentru a vorbi despre mortalitate la o cafea şi o prăjitură. Acum e posibil chiar să angajezi un „ghid” pentru sfârşitul vieţii, – pentru a te ajuta să îţi planifici ieşirea finală.

Ca să văd dacă o confruntare cu moartea are acelaşi efect asupra mea ca şi în cazul lui Diamoutene, descarc o aplicaţie numită WeCroak. îmi trimite pe smartphone, la intervale aleatorii, un mesaj care spune: „Nu uita, o să mori.” Apoi glisez spre stânga şi

sunt direcţionat la o pagină cu citate despre moarte ale unor gânditori şi scriitori variind de la Lao Tzu şi Pablo Neruda la Henry David Thoreau şi Margaret Atwood. Primul citat în cazul meu este de la filozoful Martin Heidegger: „Dacă îi fac loc morţii în viaţa mea, o accept şi o înfrunt fără ocolişuri, mă voi elibera de nelinştea mortii şi de micimea

9 *9* *9*
vieţii – şi numai atunci voi fi liber să devin eu f *9*
însumi.” Chestii adânci care să-ti dea de J
gândit în timp ce serveşti micul dejun.
Nu credeam că îmi va plăcea aplicaţia, dar îmi place. îţi aminteşte de moarte într-un mod mai degrabă jucăuş decât morbid. Uneori notificările primite pe telefon pot fi uşor iritante, precum a mia actualizare de software de la Adobe Reader. Dar de multe ori invitaţia de a mă opri din ceea ce fac şi de a reflecta la imaginea de ansamblu mă binedispune. Deunăzi, am primit pe telefon o notificare de la WeCroak în timp ce mă chinuiam să citesc scrisul de pe un meniu de restaurant – şi revoltându-mă tăcut
9
împotriva ochilor mei îmbătrâniţi. Am glisat la stânga şi m-a întâmpinat un citat despre înţelepciunea de a nu te enerva din cauza unor lucruri insignifiante. A funcţionat. Dintr- odată, vederea mea slăbită mi s-a părut o îngrijorare trivială, care nu trebuia să-mi distrugă seara. Am rugat-o pe o tânără chelneriţă să îmi prezinte meniul, apoi mi-am savurat masa.
Dacă o să mai folosesc WeCroak şi peste 10 sau 20 de ani, asta este cu totul altceva. Cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât ne trebuie
mai puţine mementouri că moartea ne aşteaptă după colţ. Alertele de genul *memento mori* sunt mai utile – şi bine-
9
venite – în anii noştri de tinereţe, motiv – pentru care majoritatea utilizatorilor WeCroak au sub 35 de ani. Dar, pentru moment, aplicaţia este încă pe telefonul meu.
0 modalitate de a beneficia de acelaşi lucru
9
pe care îl presupune WeCroak, dar fără un smartphone, este să te gândeşti la tine ca la o „persoană în vârstă în curs de formare”. La prima vedere, expresia, inventată de medicul geriatrie Joanne Lynn, pare ciudată, chiar şi puţin siropoasă, dar apoi îţi dai seama că descrie perfect un salt conceptual binevenit. Ne aminteşte că viata este o călătorie
9 *9*
lungă, cu multe etape, care se va sfârşi la un moment dat – dacă vom fi norocoşi – cu o
9
vârstă înaintată nuanţată şi că îmbătrânirea
J *9*
şi moartea sunt lucruri prin care toţi trecem. Distruge acea barieră dintre şinele nostru prezent şi cel viitor, făcând să ne fie mai uşor să acceptăm cine suntem la orice vârstă. „Dacă nu ştim cine vom fi, nu putem şti cine suntem”, scria Simone de Beauvoir. „Hai să ne recunoaştem în acest bătrân sau în acea bătrână... Trebuie să o facem dacă vrem să ne asumăm întreaga stare umană.” Applewhite este de acord. „Să ne considerăm o persoană în vârstă în curs de formare subminează ruşinea şi ura de sine”, spune ea. „Ne ajută să ne descoperim total – plini de viaţă, dar nu veşnici – indiferent de momentul vieţii în care facem
J
acest salt.”
Mi se pare perfect logic. Să mă percep ca un bătrân în curs de formare mă face să mă gândesc mai mult la viaţa mea în trecut, prezent şi viitor. Cum am ajuns unde sunt azi? Ce este important pentru mine chiar acum? Unde vreau să merg de aici? Confruntarea cu aceste întrebări face ca perspectiva de a fi cu adevărat o persoană în vârstă să fie mai puţin înfricoşătoare.
Gândindu-ne la noi ca la niste bătrâni în curs *9*
de formare poate, de asemenea, să ajute în lupta împotriva ideilor preconcepute legate de îmbătrânire, în general. „Anulează *alteritatea* care alimentează toate prejudecăţile”, spune Applewhite. „Face loc empatiei. Face să fie mai uşor să ne gândim critic la ce înseamnă vârsta în această societate şi să ne împotrivim structurilor sociale discriminatorii şi credinţelor eronate *9* *9*
care încearcă să ne modeleze îmbătrânirea.”
Este mai uşor să te pregăteşti pentru îmbătrânire atunci când îţi petreci timpul cu oameni mai în vârstă decât tine – şi tendinţa *9* *9*
în creştere a mai multor generaţii de a se strânge laolaltă face ca acest lucru să fie mai la îndemână. Acest fapt se datorează în parte dificultăţilor economice. Pentru a economisi banii de chirie, mai mulţi adulţi tineri se întorc în casa părintească. Desigur, acest lucru poate fi un coşmar, dar mulţi descoperă că aducerea laolaltă a generaţii diferite funcţionează bine. în aceste zile, generaţii diferite ale aceleiaşi familii îsi f *9* *9*
petrec sărbătorile împreună mai mult ca oricând altcândva şi atât de multe femei
9
singure concentrate pe carieră călătoresc acum cu nepoatele şi nepoţii, încât industria a inventat un termen pentru ele: „PANK”ii care înseamnă mătuşi care au cariere, dar nu au copii.
Este de ajutor faptul că generaţiile au mai multe în comun acum. Când eram eu tânăr, tatăl meu părea să trăiască într-o galaxie la mii de ani-lumină distantă: ne îmbrăcam f
diferit, ascultam stiluri diferite de muzică, urmăream emisiuni TV diferite. Deşi
9
diferenţa dintre mine şi fiul meu este
J *9*
aceeaşi, de 30 de ani, avem mult mai multe în comun din punct de vedere cultural. Facem sport împreună, ascultăm aceleaşi trupe pe Spotify şi amândoi adorăm să ne uităm la *Breaking Bad.* Folosim un argou similar şi nu ne putem lipsi de telefoanele noastre iPhone. Chiar şi garderoba noastră seamănă suficient pentru a împărţi haine şi pantofi. Nu e de mirare că astăzi copiii sunt mai fericiţi să îşi petreacă timpul împreună cu părinţii lor decât în trecut: aducem mult mai puţin a nişte extratereştri stânjenitori de pe Planeta Ciudaţilor.
Peste tot, zidurile culturale dintre generaţii încep să se prăbuşească. Trupe din trecut, de la U2 şi Kiss până la Rolling Stones şi Earth, Wind and Fire, organizează concerte – pentru mulţimi de toate vârstele. în anii '70, vârsta medie a unei vedete cap de afiş la festivalul Glastonbury era de 25 de ani; astăzi este de 41 de ani. Burt Bacharach a
ajuns pe faimoasa scenă Pyramid la vârsta de 87 de ani. Acelaşi lucru este valabil -
9
pentru filme şi televiziune. *Star Wars* şi *Stranger Things* au atras atenţia publicului format din toate generaţiile. Vechiul strigăt de luptă din anii '60 – „Să nu ai încredere în nimeni peste 30 de ani!” – acum pare a fi în contratimp cu vremurile. în ultimii ani, şi în ciuda

avertismentelor potrivit cărora îmbătrânirea este otrava de la urnele de vot, alegătorii tineri din Vest au căzut la picioarele politicienilor nonconformişti trecut! bine de 60 de ani: Bernie Sanders în

J

Statele Unite, Jeremy Corbyn în Marea Britanie, Jean-Luc Melenchon în Franţa, Beppe Grilloîn Italia.

Chiar şi definiţia pentru expresia „la modă” devine tot mai puţin legată de vârstă. în trecut, să fii mai în vârstă însemna să fii demodat. La modă şi tânăr erau două fete

9 *9*

ale aceleiaşi monede. Astăzi, este din ce în ce mai puţin cazul. Toţi acei formatori de opinie de pe segmentul *Hfestyle* care fac furori pe internet la 50, 60 de ani şi peste sunt veneraţi de oameni de toate vârstele.

J

Pe Instagram, cel mai mare grup de abonaţi – pentru Gray Fox este format din tineri în vârstă de 25-34 ani. în 2017, cea mai tânără persoană de pe lista site-ului Trending Top Most cu cele mai la modă 10 persoane din lume avea 35 de ani, cea mai în vârstă 77.

Sau uită-te cum Jungle Boogie, o petrecere- omagiu adusă lui Sir David Attenborough, ia cu asalt campusurile universitare din Marea Britanie. Episoadele din *Blue Planet,*

documentarul inovator despre natură al nonagenarului, rulează pe ecrane în spatele DJ-ului şi fragmente cu vocea lui sunt incluse în piese. Petrecăreţii îşi fac selfie-uri cu siluete de carton în mărime naturală ale legendei de televiziune şi poartă măşti cu chipul său, în timp ce dansează pe un mix de stiluri: house, sóul, funk şi disco. „El este un fel de simbol în rândul studenţilor”, spune Louis Jadwat, studentul în vârstă de 25 de ani care organizează petrecerea. „Este foarte popular.” Şi nu doar printre studenţi: şi persoane de 30 şi de 40 de ani vin.

Pe măsură ce generaţiile găsesc tot mai multe lucruri în comun, proiectele precum cazarea studenţilor de la Humanitás se

J

înmulţesc. Berlinul găzduieşte acum primul proiect de cazare cu oameni de peste tot din lume, aparţinând comunităţii LGBT şi care fac parte din generaţii diferite, în care pensionarii homosexuali, cândva persecutaţi de nazişti, locuiesc alături de mileniali profesionişti în domeniul IT. în Statele Unite, districtul San Diego găzduieşte o sesiune anuală de jocuri în care concurează diferite generaţii, unde copiii şi seniorii participă la diferite jocuri, de la frisbee până la hochei pe teren. Peste tot, şcolile aduc vârstnici în clasă drept mentori şi parteneri de joacă. Azilurile din Marea Britanie desfăşoară

9

acum programul Pimp My Zimmer, în care copiii îi ajută pe rezidenţi să-şi personalizeze cadrele de mers cu zorzoane, sfoară, huse tricotate, fulare de suporteri şi flori.

Peste tot în lume, oraşele înfiinţează terenuri de joacă astfel încât persoane de toate vârstele să se poată distra şi face sport împreună. Când vizitez un astfel de loc de joacă din Barcelona, întâlnesc trei generaţii din familia Ferrer. Cei doi copii urcă şi coboară barele de căţărat pretinzând că sunt personaje din filmul *The Avengers.* Mama lor pedalează pe o bicicletă fixată în pământ. Oriol, bunicul, se antrenează pe un aparat eliptic. „Dacă ar fi fost ca în trecut, aş fi stat pe o bancă şi mi-aş fi privit nepoţii”, spune el. „Dar acum ne jucăm împreună.”

Găsim acelaşi amestec de generaţii şi în

9 *9* *9*

mediul online. Persoane de toate vârstele stau în faţa monitoarelor şi se pregătesc de luptă pentru orice, de la Bridge, Scrabble şi şah la Halo, poker şi *Caii of Duty.* Shirley Curry încă îşi mai petrece timpul cu vechiul ei grup de matlasat, unde nimeni nu ştie diferenţa dintre Skype şi Skyrim, dar toate orele petrecute online au făcut-o confidenta multor fani tineri, dintre care unii îi sunt acum prieteni. Face schimb în mod regulat de scrisori scrise de mână cu un student şi

9 prin intermediul videochatului ţine legătura cu un tânăr care o ajută să-şi şlefuiască îndemânarea la un joc online ce presupune jocuri de rol. Acum plănuieşte o excursie pe Coasta de Vest pentru a se întâlni cu cea mai bună prietenă amatoare de jocuri. Când o întreb de vârsta femeii, Curry e consternată. „Chiar nu ştiu, să fiu cinstită, în jur de 35-40, poate”, spune ea. „Ne vedem tot timpul pe Skype şi vreau neapărat să o întâlnesc pentru că eu cred că ne-am

înţelege de minune. Să ai prieteni de vârste diferite îţi lărgeşte perspectiva asupra vieţii şi învăţ de la ei la fel de multe câte ar putea ei învăţa de la mine.”

J

Cea mai bună modalitate de a construi înţelegere între generaţii este de a-i face pe copii să stea pe lângă persoanele în vârstă cât mai devreme posibil. Un exemplu bun din acest punct de vedere este creşa care se află pe terenul Nightingale House, azilul din Londra despre care am vorbit mai devreme. Copiii de trei şi patru ani au contact în permanenţă cu rezidenţii vârstnici. Servesc ceaiul împreună şi împărtăşesc sesiuni interactive de povestiri. Mulţi dintre preşcolari provin din familii care percep această formă de socializare ca pe o modalitate de a compensa bunicii absenţi. Când trec pe acolo, o duzină de copii şi rezidenţi savurează suc de struguri şi cântă melodii pentru a sărbători Havdalah, o ceremonie evreiască. Martha, care are trei ani, se duce întotdeauna direct la Anna, care are peste 90 de ani. Astăzi, cele două vorbesc despre o vizită viitoare la coafor. „Părul meu e din ce în ce mai lung”, spune Martha. „Ai un păr minunat”, spune Anna, mângâindu-i pletele blonde încâlcite şi adăugând, ca pentru sine: „Nu te-ai gândi că sunt 90 de ani între noi.”

Anna o întreabă apoi pe Martha ce este cu vopseaua verde de pe blugii ei. „Am pictat de dimineaţă”, spune ea. „Dar nu e verde, e albastră.” Anna râde. „Of, ochii mei, bată-i vina.” Martha îi aruncă o privire dulce şi

înţelegătoare şi apoi se întoarce spre mine ca să-mi explice. „Uneori, oamenii nu văd bine când sunt mai în vârstă”, spune ea, punând o mână pe Anna.

Judith Ish-Horowicz coordonează sesiunile cu persoanedin diferite generaţii şi este uimită de cât de repede conştientizează limitele rezidentilor chiar şi cei mai mici

J *9*

copii. îşi aduc aminte de cine are dureri ale membrelor, cine are probleme cu auzul sau cu statul în picioare, cine moţăie uneori în mijlocul unui joc. în loc să-i ridiculizeze sau să se ferească de ei, iau totul ca atare şi îşi oferă ajutorul – antidotul perfect, sub formă de două etape, pentru discriminările faţă de vârstnici. „Ei învaţă că nu sunt buricul pământului şi că oamenii sunt diferiţi la orice vârstă”, spune Ish-Horowicz. „Timpul aici le oferă o viziune

asupra viitorului, un sentiment că îmbătrânirea este o parte naturală a călătoriei vieţii şi ei răspund cu multă empatie şi intuiţie.”

Este timpul pentru o atenţionare. Studiile arată că discriminarea pe motive de vârstă dispare mult mai repede atunci când se întâlnesc persoane de generaţii diferite, dar între patru ochi. în grupuri durează mai mult. Acest lucru înseamnă că nu putem arunca împreună persoane de diferite vârste, sperând că totul va fi bine: trebuie să supervizăm, să călăuzim şi să stabilim reguli de bază – în caz contrar, chiar şi cele mai bine stabilite scheme pot merge prost.

Babayagas House din Montreuil, partea estică a Parisului, este un exemplu care

poate reprezenta un avertisment. înfiinţată ca un azil pentru femei de peste 60 de ani cu o concepţie de viaţă etică, a apărut pe scenă într-un amalgam de retorică superioară, promiţând să redefmească viaţa la comun şi îmbătrânirea în sine. La fel ca la Humanitás, mai multe camere au fost rezervate pentru tineri. Dar acum, două decenii mai târziu, s-a ales praful de acel vis. Când mă duc să particip la reînnoirea contractului de închiriere de către primar, atmosfera este încărcată şi puţin posacă. Nu mulţi rezidenţi s-au prezentat la prânzul de celebrare şi toată lumea se plânge de lipsa dorinţei de a petrece timpul în comun. O plângere recurentă este că tinerii rezidenţi, care trăiesc într-o aripă separată, la parter, comunică doar între ei. „E ca şi cum am trăi pe alte planete”, spune una dintre femeile mai în vârstă. Humanitás evită această problemă făcând două lucruri pe care Babayagas nu le-a făcut: îi cazează pe studenţi în diferite părţi ale clădirii şi îi obligă să-şi petreacă timpul interacţionând cu rezidenţii vârstnici. După cum spune Gea Sijpkes, directorul azilului: „Divizăm grupurile astfel încât rezidenţii să se poată întâlni.”

Se menţine oare acelaşi principiu şi la locul de muncă? Poţi pune pariu.

Studiu după studiu sugerează că spargerea *buncărelor de vârstă* este bună ca idee generală. Cercetătorii de la Lancaster University Management School din Marea

Britanie au descoperit că filialele McDonald’s cu un personal alcătuit doar din lucrători mai tineri sau doar mai în vârstă înregistrează o satisfacţie în rândul clientilor cu 20% mai

9 ***9***

mare.— Alte studii au arătat că, în realitate, cooperarea este la cel mai înalt nivel în echipe cu o varietate de vârste.[152] Angajaţi! mai în vârstă au printre atuuri faptul că sunt mai agili din punct de vedere social şi mai productivi în a scoate ce e mai bun din ceilalţi. După cum afirmă Haig Nalbantian, partener senior la firma de consultanţă Mercer: „Se pare că, de fapt, contribuţia lucrătorilor în vârstă se materializează în creşterea productivităţii celor din jurul lor.” Deutsche Bank constată că aducerea laolaltă a generaţii diferite echilibrează punctele forte şi slăbiciunile fiecăreia. „în cadrul activităţilor operaţionale, angajaţi! mai în vârstă pot fi mai înceţi, dar compensează cu o experienţă mai mare şi prin mai puţine greşeli comise, deci, per total, nu sunt mai puţin productivi”, spune Gernot Sendowski, şeful departamentului – pentru diversitate al băncii. „Dacă am avea echipe doar cu oameni mai în vârstă, ar fi prea încete; dacă am avea echipe doar cu tineri, ar fi prea multe greşeli şi o experienţă insuficientă. Cele mai bune echipe au o combinaţie de vârste.”

9

în orice afacere, experienţa, răbdarea şi orientarea asupra imaginii de ansamblu ale angajaţilor mai în vârstă se pot armoniza perfect cu energia contagioasă a celor mai tineri. Cu alte cuvinte, revoluţia longevităţii

ne poate oferi exact factorul de care are nevoie economia globală: o combinaţie dintre cei care se mişcă repede şi fac lucrurile să izbucnească şi cei care se mişcă mai lent şi se întreabă în ce fel ar trebui făcute să izbucnească sau, în primul rând, dacă lucrurile ar trebui făcute să izbucnească.

Poţi vedea acest yin şi yang în acţiune la Humanitas, unde Stoffer lucrează cu doi rezidenţi pentru a-şi construi afacerea cu ferma urbană. Ans, care este trecută de 80 de ani, contribuie cu sugestii de design. Ter Braak a ajutat la plantarea grădinii hidroponice şi acum oferă o mână de ajutor cu vânzarea. „Patrick are o experienţă limitată în afaceri, aşa că îl ajut să planifice şi să încheie tranzacţii”, spune el. „La întâlniri, eu vorbesc şi deschid negocierile şi apoi îi dau cuvântul lui Patrick.” Toţi trei au apărut împreună pe scenă la o conferinţă TEDx.

Pe măsură ce revoluţia longevităţii continuă, transferul cunoştinţelor către generaţiile viitoare va deveni esenţial la fiecare loc de ***r***

muncă. Totuşi, mentoratul nu este întotdeauna uşor de pus în practică în organizaţii mari, complexe. Orice, de la programele de lucru la politicile firmei şi până la birocraţie, îi poate împiedica pe angajaţi să se bucure de o relaţie ca între Stoffer şi Ter Braak. O soluţie: programe formale de mentorat.

Programe în care bătrâni îndrumă tineri apar în companii din toate domeniile de activitate, inclusiv Boeing, Time Warner, Caterpillar, Intel, KPMG şi Dow Chemicals. Mulţi dintre agenţii de asigurări de la Work At Home Vintage Experts (WAHVE) îşi instruiesc colegii mai tineri, iar Scripps Health a mers chiar mai departe, creând un job cu totul nou: soră medicală-mentor. Daimler, un producător german de maşini, îşi cheamă înapoi pensionarii pentru a-i învăţa meserie pe tinerii manageri, iar John Deere face acelaşi lucru pentru a-i ajuta pe angajaţi! actuali să dezvolte software pentru utilajele agricole.

Transmiterea experienţei nu este singurul beneficiu al mentoratului formal. Cu câţiva

7

ani în urmă, Skanska, o companie globală de construcţii, a decis că transferul de cunoştinţe între cele cinci generaţii de **iz** **7**

salariaţi pe care îi avea era prea mic. Astăzi, sute de angajaţi ai firmei sunt înscrişi într-un program de mentorat care a stimulat cultura de lucru. Nu numai că în prezent cunoştinţele sunt împărtăşite mai mult ca niciodată, dar colaborarea, inovaţia şi analizarea riscurilor s-au îmbunătăţit toate.

7

Mentorii ajută la identificarea angajaţilor demni de o promovare rapidă, iar moralul şi păstrarea personalului sunt la cote mari în întreaga companie. „Oamenii se simt mai apreciaţi acum”, spune Israil Bryan, şeful departamentului pentru diversitate de la Skanska. „Au sentimentul că au un scop suplimentar deoarece nu se mai rezumă totul doar la proiectul la care lucrează, ci şi

la dezvoltarea următoarei generaţii.” Petrecându-mi o după-amiază la sediul companiei din afara Londrei şi discutând cu participanţii la programul de mentorat, dezvolt o invidie serioasă cu privire la mentorat. Plec de acolo dorindu-mi să fi făcut pereche cu un jurnalist experimentat la începutul carierei mele.

Desigur, şi muncitorii mai în vârstă pot învăţa de la cei mai tineri. Initiat de General ***rr***

Electric în anii '90, „mentoratul invers” este acum îmbrăţişat de companii de la Target şi

Microsoft la Cisco şi Ernst & Young. BBC a lansat recent o schemă pentru angajaţi de 20 de ani care să-i ajute pe managerii seniori să înţeleagă cum gândesc şi ce simt audientele mai tinere. Dar adevărul este că ***r***

cele mai fertile programe de mentorat sunt întotdeauna cele dezvoltate în două sensuri. Skanska se referă la mentori şi la persoanele îndrumate ca la „amici” pentru a încuraja învăţarea în ambele direcţii, iar atât Academia Militară a Statelor Unite, cât şi US Marine Corps au grijă să implice persoane de vârste diferite în timpul antrenamentului, astfel încât tinerii şi bătrânii să poată învăţa unii de la alţii.

r

Mentoratul între persoane de vârste diferite poate, de asemenea, să uşureze disensiunile generaţionale de la locul de muncă. Angajaţi! mai în vârstă pot să se simtă stânjeniţi să răspundă în faţa unui şef mai tânăr, în timp ce tinerii se pot simţi ameninţaţi de subalterni cu mai multă ***r r***

experienţă. Un studiu ai cărui subiecţi au

fost 61 de firme germane a constatat că, – pentru fiecare doi ani de diferenţă între un supervizor mai tânăr şi subordonaţii săi, productivitatea scade cu 5%.—

Sună alarmant şi, cu toate acestea, există motive întemeiate pentru a crede că problema va dispărea. Unul este acela că angajaţii mai tineri şi cei mai în vârstă tânjesc din ce în ce mai mult după aceleaşi lucruri: program flexibil, stare bună de sănătate, suficient timp liber, o muncă semnificativă şi o învăţare continuă. Premiul anual al AARP pentru cel mai bun angajator al persoanelor de peste 50 de ani se îndreaptă adesea către o companie care creează un mediu plăcut pentru lucrătorii de toate vârstele.

Există, de asemenea, un precedent istoric. Apariţia femeilor în masă la locul de muncă, în anii '70, a declanşat avertismente apocaliptice despre împărţirea ierarhiei autorităţii. „Voi putea eu să răspund în faţa unei şefe?” se întrebau mulţi bărbaţi. Astăzi, majoritatea dintre noi nici nu ne gândim de două ori la genul persoanei care ne spune ce să facem la serviciu. în acelaşi fel, pe măsură ce ne obişnuim să lucrăm cu, să instruim şi să fim instruiti de oameni de diferite vârste, vârsta cronologică va ajunge să conteze tot mai puţin.

Dar ce se întâmplă cu disensiunile dintre generaţii dincolo de locul de muncă? Să fie o bombă care aşteaptă să explodeze pe măsură ce durata de viaţă se prelungeşte? Ai putea să crezi asta dacă iei în considerare

istoria bogată a discordiei dintre generaţii. în trecut, bărbaţii mai tineri se răzvrăteau adesea împotriva taţilor lor pentru ascunderea averii familiei sau pentru că se aflau în concurenţă cu ei pentru soţii tinere. Cicero povesteşte despre cum, în Grecia antică, fiii lui Sofocle au susţinut că acesta îşi neglijează proprietatea petrecând foarte mult timp cu scrisul pieselor de teatru la bătrâneţe. Pentru a obţine controlul averii familiei, l-au dus în instanţă pe motiv că şi-a pierdut minţile. Sofocle a câştigat cazul citind cu voce tare din ultima sa piesă, *Oedip la Colonus,* şi întrebând juriul: „Vi se pare că poemul acesta este opera unui imbecil?” După mai mult de un mileniu şi jumătate, în Franţa medievală, oamenii se plângeau în mod obişnuit şi deschis despre „le père que vit trop”***. Şi nu uita de tradiţia bogată şi universală de a râde de bătrâni în piese de teatru şi în poezii. în cealaltă direcţie, persoanele mai în vârstă din toate epocile au catalogat tinerii drept imorali, leneşi, lipsiţi de respect, încrezuţi, slabi şi incapabili să se exprime. „Cred că ştiu totul”, a izbucnit Aristotel în secolul al IV-lea î.Hr. Chaucer a spus-o în cuvinte mai blânde în secolul al XlV-lea: „Tinereţea şi senectutea se află adesea în conflict.”

Chiar şi aşa, micile probleme dintre generaţii nu s-au transformat niciodată în adevărate războaie. Ocazional ameninţă să o facă asa cum s-a întâmplat cu explozia de tineret din anii '60 sau cu votul pentru Brexit din 2016, dar retorica îşi pierde mereu din entuziasm înainte ca ostilităţile să izbucnească. De ce?

Pentru că nicio generaţie nu este complet omogenă. Persoanele de aceeaşi vârstă au o varietate de opinii, valori şi interese economice. Nu fiecare individ de 60 şi ceva de ani este un proprietar de locuinţe conservator, precum nici orice tânăr de 20 de ani nu este un liberal fără un sfanţ în buzunar – şi acest lucru va fi din ce în ce mai evident pe măsură ce vârsta cronologică va conta tot mai puţin.

Pentru a profita la maximum de vieţile noastre mai lungi, trebuie să dezvoltăm încredere, înţelegere şi respect între generaţii – şi singura modalitate de a o face este ca persoane de diferite vârste să îşi petreacă mai mult timp împreună. Acest lucru presupune că va trebui să transformăm locurile în care trăim, lucrăm şi ne jucăm pentru a fi potrivite pentru cât mai multe vârste. Şi, totuşi, obiectivul nostru final nu ar trebui să fie acela de a transforma fiecare moment într-unul potrivit mai multor generaţii. Mantra „vârsta este doar un număr” stimulează, dar poate fi şi înşelătoare. Chiar şi când vârsta cronologică ajunge să conteze mai puţin, rămâne în continuare importantă. Nimeni nu este la fel la 80 de ani ca la 60, 40 sau ca la 20 de ani. îmbătrânirea ne schimbă şi fiecare etapă a vieţii are propriul ei registru unic de avantaje şi dezavantaje. După cum spunea Muhammad Aii: „Omul care percepe lumea la 50 de ani la fel cum o făcea la 20 a irosit 30 de ani de viată.”

Asta înseamnă că separarea dintre vârste va avea întotdeauna locul ei. Unele forme de competitivitate, precum sporturile şi concursurile de frumuseţe, au mai mult sens când concurenţii sunt grupaţi în funcţie de data naşterii. Deunăzi am jucat într-un turneu de hochei pentru persoane de peste 35 de ani şi m-am bucurat că nu a trebuit să joc împotriva unor jucători de 20 de ani, care pot alerga ca vântul. Să fim cinstiţi: uneori, te simţi confortabil atunci când eşti

I **I**

înconjurat de persoane apropiate de vârsta ta, de cei care îţi înţeleg referinţele culturale din copilărie şi se află în acelaşi punct în ciclul vieţii. Aducerea laolaltă a generaţiilor nu va fi niciodată răspunsul la orice problemă.

Să ne întoarcem la ferma urbană de la Humanitás. Stoffer se ocupă de recoltele sale. Umple cu substanţe nutritive recipientele din plastic, verifică indicatoarele de temperatură şi răsuceşte câteva butoane şi afisaje. Arome de substanţe chimice şi legume se amestecă plăcut în aer.

Deşi ştie că socializarea dintre generaţii are limitele sale, Stoffer intenţionează să continue să o facă şi după ce pleacă de la Humanitás. Şi asta include şi să păstreze legătura cu Ter Braak. Când îl întreb care este cea mai valoroasă lecţie pe care o va lua cu el legat de traiul în rândul unor persoane mult mai în vârstă, răspunde fără să stea pe gânduri. „Am învăţat că faci o

mulţime de lucruri în viaţă şi apoi, la sfârşit, descoperi că lucrurile simple contează cu adevărat”, spune el. „îţi petreci tot timpul căutând fericirea şi apoi descoperi că este chiar aici, în faţa ta, indiferent de vârsta pe care o ai.”

Note:

* Cuvânt japonez care se referă la perioada din viaţă situată chiar înaintea morţii. *(N. red.)*

** Acronim pentru Professional Aunts With No Kids. *(N. trad.)*

*** *„Tatăl care trăieşte prea mulf\n* fr. în orig. (A/, red.)

128 Eva-Marie Kessler, „Intergenerational Potential: Effects of Social Interaction Between Older Adults and Adolescents", în *Psychology and Aging,* vol. 22, nr. 4,2007, p. 691. (N. a.)

129 Anne Karpf, *Howto Age,* Macmillan, Londra, 2014, p. 92. *(N. a.)* Vezi şi ediţia în limba română, *Cum să îmbătrâneşti frumos,* Editura Vellant, Bucureşti, 2014. (N. red.)

130 Benevolent Society, „The Drivers of Ageism", 2017, p. 26. (N. a.)

131 Lancaster University, „Research Shows McDonald's Customers Prefer Older Workers", 9 ianuarie 2009. *(N. a.)*

132 Gary Charness, „Cooperation and Competition în Intergenerational Experiments în the Field and the Laboratory", în *American Economic Review,* vol. 99, nr. 3,2009. *(N.* a.)

133 „Elders not Better: În Germany Mature Workers Are Answering to Young Supervisors", în *The Economist,* 15 decembrie 2016. *(N.* a.)

CONCLUZII: Acum este momentul

îmbătrânirea nu reprezintă pierderea tinereţii,ci o nouă etapă, plină de oportunităţi şi forţă.
Betty Friedan

Ellen Langer a avut o bănuială. Psihologul de la Harvard suspecta că dacă ne gândim că suntem bătrâni, atunci mintea şi corpul ne intră în declin, în timp ce dacă am gândi că suntem tineri, ne-am bucura de efectul opus, în 1981, ea a încercat să-şi testeze teoria prin efectuarea unui studiu a cărui metodologie a fost atât de neortodoxă şi cu rezultate atât de surprinzătoare, încât nu a fost niciodată prezentat unei reviste medicale pentru publicare.—

Planul ei a fost acela de a convinge opt bărbaţi trecuţi de 70 de ani că au, de fapt, cu 22 de ani mai puţin – ca apoi să măsoare efectele asupra sănătăţii lor. Pentru a face acest lucru, ea şi echipa ei au închiriat o fostă mănăstire dintr-un colt liniştit din

J *9*

partea rurală a New Hampshire-ului. Au proiectat interiorul să semene cu o capsulă a timpului, fiecare detaliu fiind ales să evoce viata în anul 1959. Reviste şi bestselleruri

J *9*

din acel an au fost aşezate pe rafturi sau împrăştiate peste tot. Emisiunea *Ed Sullivan Show* rula pe un televizor vechi, alb-negru, şi la un radio vechi se auzeau cântece de Perry Como. Filme precum *Anatomia unei crime* cu Jimmy Stewart erau difuzate seara. Orice, de la oglinzi la îmbrăcămintea modernă, care le putea aminti oamenilor de vârsta lor actuală, a fost eliminat. Erau expuse numai fotografiile lor din tinereţe.

Bărbaţii au fost puşi să-şi imagineze că, de fapt, trăiau în trecut, şi nu doar să-şi amintească de trecut. în acest spirit, Langer şi echipa ei i-au tratat ca şi cum ar fi fost mult mai tineri – lăsându-i să-şi care *9* bagajele pe scări fără să le ofere ajutor, de exemplu. în fiecare zi, bărbaţii vorbeau despre filmele alb-negru pe care le vizionaseră sau despre vedete sportive „actuale" precum Wilt Chamberlain sau „ştiri" precum preluarea puterii de către Fidel Castro în Cuba. Fiecare conversaţie bazată

J pe anii '50 era făcută la timpul prezent.

Bărbaţii au petrecut o săptămână în acel loc – şi când au ieşit, rezultatele au fost atât de surprinzătoare, încât lui Langer nu i-a venit să creadă. La aproape fiecare verificare, sănătatea lor se îmbunătăţise semnificativ. Erau mai supli şi aveau mai puţine dureri artritice. Aveau o forţă mai mare şi o postură a corpului mai bună. Memoria, auzul şi vederea li se îmbunătăţiseră şi se descurcaseră mai bine J *9*

decât înainte la testele cognitive. Potrivit observatorilor independenţi, şi arătau mult mai tineri. în ultima zi a experimentului, în timp ce aşteptau să fie luaţi şi duşi acasă,

bărbaţii s-au implicat într-un joc spontan de fotbal american, în care au înlocuit placările cu simple atingeri, realizând astfel momente demne de filmul *Cocoon.*

Studiul lui Langer, „în sens contrar acelor de ceasornic", nu a fost niciodată recunoscut ştiinţific. Acelaşi experiment – cu rezultate diferite – a fost realizat în diferite show-uri TV în Marea Britanie, Coreea de Sud şi în Olanda, dar niciodată într-un cadru academic. Totuşi, Langer a ajutat la deschiderea drumului pentru multe alte studii, care indică toate aceeaşi concluzie: felul în care ne simţim cu privire la îmbătrânire afectează modul în care îmbătrânim.

Aceasta ar fi o veste minunată, dacă viziunea noastră asupra îmbătrânirii ar fi una favorabilă. Dar nu este. După cum am văzut la acel eveniment de promovare din Shoreditch, ne gândim întotdeauna la cel mai rău scenariu, o viaţă mai lungă adesea fiind portretizată ca o povară mai mare decât ca o reuşită. Experimentul lui Langer a funcţionat pentru că bărbaţii au avut o viziune foarte sumbră cu privire la îmbătrânire.

Ce putem face în legătură cu asta? Am putea merge în sens invers acelor de ceasornic, negându-ne vârsta şi încercând să ne păcălim că suntem mai tineri decât în realitate. Sau am putea alege alternativa logică: să abordăm rădăcina problemei prin adoptarea unei viziuni mai favorabile asupra îmbătrânirii în sine.

Acest lucru nu va fi uşor. Indiferent cu cât de

9

multe goji ne îndopăm sau cât de multe exerciţii de tip *burpee* facem înainte de micul dejun, îmbătrânirea ne schimbă trupurile şi creierele în moduri nedorite. Ne diminuează calităţile reproductive, ne ofensează instinctul de a rămâne în viată şi unora f *9*

dintre noi ne face lucruri necruţătoare. Etapa finală înainte de moarte este rareori o perioadă de râsete, pentru oricine. Pentru a pune paie pe foc, aproape totul în lumea modernă pune în valoare tinereţea şi se adresează tineretului: limbajul, designul, publicitatea, tehnologia, arta, munca, educaţia, divertismentul, canalele media, sportul, moda, medicina. Ideea de bază: îmbătrânirea este greu de promovat.

Dar nu imposibil. Şi acum ştim că există motive pentru a fi optimişti.

în primul rând, îmbătrânirea nu este nici pe departe la fel de rea precum ne temem. Nu este masacrul prezis de Roth. Chiar dacă nu mai putem face unele lucruri, devenim mai buni la altele. Viaţa poate deveni mai bogată, mai profundă, mai fericită, adesea combătându-ne cele mai grave aşteptări. Un exemplu este Victor Hugo, autorul cărţii *Mizerabilii* şi titan al panteonului literar francez. „Corpul meu se stinge", scria el într- o scrisoare în vm, la vârsta de nv de ani. Să-l fi cuprins, oare, somnul curând şi să îi fi curs balele peste exemplarul lui din *Le Monde?* Pe naiba. Hugo nu numai că a continuat să prospere ca un om de litere, dar a şi fost ales deputat în Paris şi apoi în Senatul

francez la vârsta de 75 de ani. Un an mai târziu, Flaubert, un prieten şi un eminent coleg

literar, remarca: „Bătrânul este mai tânăr şi mai încântător ca niciodată.” Către
9
sfârşitul vieţii sale, Hugo părea să se fi transformat într-un îndoctrinat al îmbătrânirii. „Când graţia este combinată cu ridurile, este adorabil”, spunea el. „Bătrâneţea fericită aduce cu sine o aură de nedescris.”

Un alt motiv pentru optimism este că acum avem o reţetă destul de clară pentru o îmbătrânire mai bună: antrenarea corpului şi a creierului. Cultivă o atitudine optimistă şi simţul umorului. Socializează cât poţi de mult. Evită stresul excesiv. Alege o dietă sănătoasă, consumă alcool în mod moderat şi nu fuma. Urmând această formulă, tot mai multi dintre noi vom duce vieţi mai lungi şi f J J

mai sănătoase decât oricând altcândva.

Motivul final – şi poate cel mai convingător – pentru care ar trebui să fim optimişti este că lumea se schimbă în moduri care anunţă o epocă de aur a îmbătrânirii. în fiecare zi, medicii devin din ce în ce mai buni la tratarea bolilor şi a *9* declinului care afectează bătrâneţea. Noi J

tehnici pentru restabilirea auzului şi a vederii sunt acum scoase pe piaţă şi experţii în neurologie studiază cum să determine creierul să mişte membrele protetice şi să controleze calculatoarele. Designerii se întrec în construirea de gadgeturi care pot fi purtate, care să le ofere corpurilor mai în vârstă o creştere a funcţionalităţii, iar

tehnologia deschide noi modalităţi prin care să li se permită oamenilor să rămână în lume până la sfârşitul vieţii. Companiile proiectează locuri de muncă mai adecvate – pentru persoanele în vârstă, iar comercianţii se străduiesc să facă acelaşi lucru în ceea ce priveşte magazinele, ambalarea, publicitatea şi produsele. Lumea de astăzi este un loc mult mai bun pentru o persoană de peste 50 de ani faţă de cum era acum 20 de ani. Dacă ne jucăm cărţile cum trebuie, va fi chiar şi mai bună de atât peste 20 de ani.

De asemenea, demografia se schimbă în favoarea îmbătrânirii. în fiecare an există mai mulţi oameni în vârstă pe planetă – şi, nu uita, puterea stă în număr. Este mai greu să respingi sau să denigrezi o parte din ce în ce mai mare a populaţiei, mai ales atunci când foarte mult! dintre ei iau taurul de coarne. Acum avem mai mult ca niciodată o gamă mai largă de modele demne de urmat în ceea ce priveşte îmbătrânirea plină de curaj. în timp ce unii aleg să fie super-bătrâni urcând munţi pe bicicletă la 80 de ani sau făcând *kitesurfing** la 90 de ani, mulţi alţii profită de bătrâneţe pur şi simplu socializând, călătorind, muncind, ajutându-i pe ceilalţi, îndrăgostindu-se, creând artă, întemeind companii sau familii, dansând, practicând sporturi sau făcând sex. Pune toate acestea cap la cap şi vei ajunge la aceeaşi concluzie la care a ajuns Pat Thane, istoricul în materie de îmbătrânire despre care am vorbit la începutul cărţii: „Acesta este cel mai bun moment din istorie pentru a

fi bătrâni şi nu există niciun motiv pentru asta să se oprească acum.”

Dar să nu ne lăsăm purtaţi de val. Scopul nostru nu ar trebui să fie să înlocuim cultul tinerilor cu cel al moşilor. Nicio vârstă nu ar r

trebui venerată sau denigrată pentru că fiecare vine cu propriile neajunsuri şl plăceri. Să spunem lucrurilor pe nume, nu există ceva „greşit” în a avea 30, sau 40, sau 50 de ani. Fiecare vârstă merită să fie trăită. Şi fiecare vârstă trebuie să fie celebrată – un lucru care nu mai pare visare cu ochii deschişi.

La jumătate de secol după ce a primit un nume, discriminarea pe motive de vârstă a intrat în colimator mai mult ca niciodată. Chipurile mai în vârstă apar într-un număr din ce în ce mai mare în filme, la televizor şi în materialele de publicitate, iar mass-media începe să prezinte viaţa la vârste mai înaintate mai mult ca o varietate bogată de posibilităţi, şi nu ca o pustietate de declin şi disperare. Celebrităţile luptă mai mult decât oricând altcândva împotriva celor care discriminează vârstnicii. în 2018, Pink, o cântăreaţă pop, a câştigat aplauze când s-a descărcat pe cineva care a criticat-o pe Twitter că arată mai în vârstă la 38 de ani decât arăta la vârsta de 20 de ani. „Sunt de părere că este o binecuvântare să îmbătrâneşti” a fost replica ei. „Dacă ai riduri în jurul ochilor şi în jurul gurii înseamnă că ai râs foarte mult. Mă rog să arăt mai în vârstă peste zece ani, pentru că asta va însemna că sunt în viaţă.” în aceeaşi săptămână,

presiunea publică a forţat Postmates, un serviciu de livrare a alimentelor din New York, să retragă o reclamă flagrant de discriminatorie. Reclama spunea: „Când vrei un tort întreg numai pentru tine, pe motiv că ai împlinit 30 de ani, adică 50, adică eşti deja mort.” Au apus zilele de aur ale reclamelor discriminatorii.

Campaniile împotriva discriminării pe motive de vârstă câştigă teren în toată lumea, din Australia (EveryAGE Counts) până în America (The Radical Age Movement), iar un număr tot mai mare de studenti se înscriu la f

specializări universitare în domeniul studiilor legate de vârstă. într-un ecou al primilor ani ai mişcării feministe, oamenii se alătură grupurilor de conştientizare care arată că discriminarea pe motive de vârstă este o problemă colectivă ce trebuie rezolvată prin acţiuni comune. Jo Ann Jenkins, director executiv la AARP (American Association of Retired Persons), crede că am trecut deja de apogeul discriminării pe motive de vârstă şi începem să ne îndreptăm în sens opus. „Cu zece ani în urmă trebuia să implorăm celebrităţile să apară pe coperta revistei noastre”, spune ea. „Acum suntem abordaţi constant de vedete care vor să fie pe copertă.”

Două lucruri promit să supraalimenteze această schimbare. Unul este acela că lupta împotriva discriminării pe motive de vârstă poate să se bazeze pe presiunea mai mare – pentru diversitate, care a revoluţionat deja percepţiile privind genul, rasa şi sexualitatea.

Celălalt este că discriminarea pe motive de vârstă îi afectează şi pe bărbaţii bogaţi, albi, un grup demografic care posedă influenţa de a riposta.

Ideea că vieţile prea lungi ne vor duce pe toţi la sapă de lemn este, de asemenea, în curs de revizuire mai mult ca niciodată, unele dintre cele mai importante voci din domeniul economiei fiind tot mai entuziasmate de revoluţia longevităţii. Banca Mondială a conchis recent că „îmbătrânirea nu implică în mod necesar creşteri substanţiale ale ratelor de dependenţă economică, scăderea productivităţii sau alegeri rigide între situaţii bugetare nesustenabile şi sărăcie larg răspândită în rândul persoanelor în vârstă”. Priveşte dincolo de limbajul de lemn, tehnocratic, şi mesajul este clar: ne permitem să trăim mai mult. Forumul Economic Mondial merge mai departe prin trâmbitarea beneficiilor care vor rezulta din f

creşterea longevităţii: „Societăţile care abundă în cetăţeni experimentaţi vor avea o resursă pe care niciodată nu au avut-o strămoşii noştri: un număr mare de persoane cu cunoştinţe considerabile, stabilitate emoţională, talente practice, abilităţi creative de rezolvare a problemelor, angajament faţă de generaţiile viitoare şi motivaţia de a-şi folosi abilităţile pentru a îmbunătăţi societăţile în moduri care nu au

fost niciodată posibile”. Dintr-odată, Doctrina Zuckerberg pare a fi de-a dreptul stupidă, iar îmbătrânirea, cu mult mai atrăgătoare.

Revoluţia longevităţii este o mişcare tectonică ce va aducecu sine schimbare în toate sferele vieţii, lăsându-ne două opţiuni. Putem fie să risipim darul noii demografii, agăţându-ne de discriminarea pe motive de vârstă din trecut, fie putem îmbrăţişa vieţile mai lungi şi să le folosim ca pe un imbold de a face lumea un loc mai bun în care să îmbătrânim. Hai să alegem opţiunea a doua.

Mai avem încă un drum lung de parcurs. Un drum foarte lung. Să profităm la maximum de revoluţia longevităţii va însemna să rescriem regulile din aproape toate domeniile: muncă, medicină, finanţe, educaţie, consum, imobiliare, design, afaceri şi asistentă socială. Trebuie să facem ca locurile în care trăim să fie mai curate, mai sigure, să avem un acces pietonal mai uşor şi să fim mai bine conectaţi din punct de vedere social. Avem nevoie de produse – financiare care să ne permită să economisim şi să cheltuim cu mai multă flexibilitate pe tot parcursul vieţii, precum şi de un sistem de pensii care să implice o gamă mai largă de modele de organizare a muncii şi să ne permită tuturor să ajungem la sfârşitul zilelor de salariati cu suficienti bani. Trebuie să găsim modalităţi de a achita costurile care vin odată cu îngrijirea unei populaţii în curs de îmbătrânire şi să ne ocupăm de ceea ce înseamnă moarte într-un mod mai uman şi mai puţin terifiant decât statu-guoul medicalizării excesive. în timp ce maşinăriile înhaţă tot mai multe joburi, trebuie să stimulăm productivitatea la toate vârstele şi să distribuim mai uniform munca

şi beneficiile acesteia. De asemenea, a venit timpul şi să înlocuim actuala hartă a parcursului vieţii, împărţită pe trei etape – învăţare, muncă, odihnă –, cu ceva mai fluid. Este greu de spus cum va arăta o astfel de hartă, dar punctul de plecare este clar: să oferim tuturor libertatea de a alege combinaţia de muncă, odihnă, îngrijire, voluntariat, învăţare şi de petrecere a timpului liber care li se potriveşte cel mai bine, indiferent ce vârstă ar avea.

Ca să facem oricare dintre aceste lucruri, însă, va fi nevoie de o schimbare gigantică a percepţiei. Trebuie să învăţăm să măsurăm valoarea personală în moduri care depăşesc producţia economică, să îmbrăţişăm beneficiile încetinirii şi să acceptăm că a ne baza pe ceilalţi face parte din viaţa. Dacă reuşim să facem toate aceste lucruri cum trebuie, rezultatul va fi o lume în care toţi putem trăi mai mult şi mai bine.

Acest proiect este unul ambiţios, dar nu utopic, şi fiecare dintre noi putem juca un rol. Cum? Schimbând modul în care vorbim, gândim şi ne comportăm. începe prin a face mici acte de sfidare şi de revoltă: fii sincer cu privire la vârsta ta în mediul online. la parte la o activitate în care toată lumea este mai în vârstă sau mai tânără decât tine, începe să nu îţi mai vopseşti părul. Postează fotografii neretuşate pe reţelele de socializare. Nu te opri niciodată din explorare. Foloseşte-te de fiecare zi de naştere ca de un moment în care faci pace cu ceea ce ai pierdut, celebrează ce ai

câştigat şi aşteaptă cu nerăbdare ceea ce are viitorul de oferit. Continuă să deprinzi noi abilităţi care să te scoată din zona de f

confort. La fel ca Mary Ho cu chitara ei, Craig Ritchie, specialistul în demenţă, intenţionează să înveţe să cânte la pian la vârsta de 65 de ani. „Nu eşti niciodată prea în vârstă ca să îţi stabileşti un nou scop sau ca să ai un nou vis”, spunea C.S. Lewis, care a publicat *Cronicile din Narnia* şi şi-a găsit iubirea vieţii după 50 de ani.

împreună, trebuie să schimbăm modul în care vorbim despre îmbătrânire. Limbajul modelează opinii şi comportamente, motiv – pentru care există o dezbatere despre ce cuvinte ar trebui folosite atunci când discutăm despre rasă, sex şi sexualitate. Acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi cu vârsta. Atât timp cât cuvinte precum „bătrân”, „mai în vârstă”, „îmbătrânire” şi „vârstnic” rămân încărcate cu teamă şi desconsiderare, ar trebui să încercăm să le găsim nişte înlocuitori mai optimişti. îmi place modul în care cei din republica autonomă Abhazia, din nord-vestul Georgiei, se referă la bătrânii lor ca la „cei cu viaţă lungă”. Gina Pell, o antreprenoare din mediul online, a introdus termenul „peren” pentru a-i descrie pe cei care refuză să fie definiţi sau limitaţi de vârsta lor. „Persoanele perene sunt mereu înfloritoare, oameni puternici, de toate vârstele, care ştiu ce se întâmplă în lume, rămân la curent cu tehnologia şi au prieteni de toate vârstele”, spune ea. „Ne implicăm, nu ne pierdem curiozitatea, îi îndrumăm pe alţii şi suntem pasionaţi, plini

de compasiune, creativi, încrezători, buni colaboratori, suntem cetăţeni ai lumii şi ne asumăm riscuri.”

Chiar şi atunci când inventăm cuvinte şi

fraze noi pentru această cauză, modul în care le folosim pe altele trebuie regândit. Să începem cu *bunica* şi *bunicul.* Multi găsesc că este dulce-amărui să ai nepoţi, pentru că schimbarea statutului pare să îmbătrânească individul într-un mod deloc măgulitor. Martin Amis a comparat la un moment dat statutul de bunic cu „primirea unei scrisori de la morgă”, iar primul meu gând când am descoperit că eram cel mai în vârstă jucător la acel turneu de hochei a fost să mă consider un bunic dintr-un azil. Aşadar, pe de o parte, este o corecţie binevenită să vedem cum Bunica Mary rupe scena cu chitara ei electrică, „bunicuţele-minune” de la WOOLN fac valuri în industria tricotajelor de înaltă calitate, Deshun Wang este etichetat ca un bunic sexy pe podium, iar grupuri precum Grandmother Power fac fapte nobile în întreaga lume. Pe de altă parte, referirea automată la statutul de bunici atunci când discutăm despre cineva de o vârstă înaintată poate fi o dovadă de condescendenţă. E ca şi cum am spune că toti bărbaţii homosexuali înţeleg moda sau f f / *w*

toate persoanele de culoare au ritmul în sânge. Mulţi oameni în vârstă nu sunt, nici nu vor fi vreodată, bunici. Şi chiar şi cei care sunt nu îsi doresc întotdeauna ca acel statut să fie caracteristica lor definitorie.

Vom şti că am învins discriminările pe motive de vârstă atunci când ne vom referi la femeile care tricotează de la WOOLN pur şi simplu spunându-le femeile-minune, şi nu bunici, atunci când persoane trecute de 70 de ani îsi vor construi carierele muzicale fără să se autointituleze Bunicul Nu Mai Ştiu Cum, când un talent al comediei precum Jaco va putea face glume nu numai despre vârsta sa avansată.

Unele cuvinte şi expresii sunt taman bune – pentru pensionare totală. „Moment de senilitate”, „pentru vârsta ta” şi „antiîmbătrânire” sunt un început bun. Acum am grijă să evit cuvântul „încă” atunci când mă refer la cineva care face ceva la bătrâneţe. Pentru mine, oamenii joacă hochei la 50 de ani, fac sex la 60 de ani şi deţin o afacere la 80; nu pot să spun despre ei că „încă” fac aceste lucruri. David Evans, deţinătorul blogului Gray Fox, evită expresia „cu sufletul tânăr”. „Este absolut lipsită de sens”, spune el. „Ai vârsta pe care o ai, atitudinile tale sunt influenţate de vârsta pe care o ai, iar vârsta îţi aduce avantaje.”

Acelaşi tratament ar trebui să fie acordat clişeului că vârsta de 50 de ani este noua vârstă de 30 sau că 60 este noua vârstă de 40. Nu există asa ceva. 50 şi 60 sunt încă 50 şi 60 – şi întotdeauna vor fi. Ceea ce s-a schimbat este faptul că acum stă în puterea noastră să facem fiecare vârstă mult mai bună decât a fost. Dacă celebrăm această reuşită pretinzând că suntem cu câteva decenii mai tineri decât în realitate, nu

erodăm discriminările pe motive de vârstă; ci le susţinem.

Când vine vorba despre vârstă, onestitatea este cea mai bună politică. Negând vârsta pe care o avem, chiar şi în glumă, înseamnă să negăm ceea ce suntem, experienţele trăite şi destinaţia spre care ne îndreptăm. îi oferă numărului o putere pe care nu o merită. Recunoaşterea vârstei poate şterge ruşinea şi ura de sine legate foarte des de îmbătrânire. Dacă este făcută cu o doză de sfidare, poate ajuta, de asemenea, să conteste discriminările legate de vârstă într- un sens mai larg. Un truc când eşti întrebat ce vârstă ai este de a răspunde sincer, iar apoi să întrebi şi tu la rândul tău motivul – pentru care celălalt vrea să ştie. în acest fel, scoţi la lumină – şi poate începi să subminezi – ipotezele şi prejudecăţile legate de vârstă.

Poţi face ceva similar atunci când cineva spune că arăţi bine pentru vârsta ta. Prima mea reacţie când aud asa ceva este să mă simt flatat: ura, arăt mai bine decât contemporanii mei! Dar apoi mă ia cu greaţă, pentru că este un compliment nesincer. Mesajul de bază pe care îl implică, indiferent de intenţia vorbitorului, este: „Arăţi ca naiba pentru că eşti în vârstă, dar măcar nu arăţi la fel de rău ca toti ceilalţi de vârsta ta.” Ashton Applewhite ne recomandă să răspundem cu un mic jiu-jitsu verbal. „Dacă cineva spune: «Arăţi minunat pentru vârsta ta», poţi spune «Şi tu arăţi grozav pentru – vârsta ta»„, spune ea. „Apoi, să laşi liniştea

ciudată să plutească pentru o perioadă, astfel încât persoana respectivă să se gândească la motivul pentru care ceva ce a intenţionat să sune a compliment nu a fost tocmai asa. Este mai uşor să recunoşti o

9 *9* *9*

prejudecată la adresa ta decât una la adresa altcuiva. Este, de asemenea, profund eliberator – mai ales odată ce începi să înţelegi că discriminarea legată de vârstă nu este o problemă sau o slăbiciune personală, ci o problemă socială comună care necesită acţiuni colective. Viata este mai bună fără

9 *9*

aşa ceva, asta este sigur.”

De asemenea, este mai bine atunci când ne gândim mai mult la eul nostru viitor. Ce rol vor juca munca, îngrijirea familiei, întrajutorarea, creşterea copiilor, dragostea, creativitatea, sexul, învăţarea, petrecerea timpului liber şi călătoriile în viaţa mea? Cât de mult va trebui să câştig şi să economisesc? Cum voi face fată doliului? f

Cine mă va ajuta atunci când nu mă voi mai putea îngriji singur(ă)? De ce fel de moarte aş vrea să am parte? în acest spirit, Tom Kamber, fondatorul Senior Planet, compilează o listă sarcastică a *Lucrurilor pe care le faci bine doar când eşti bătrân.* Până /

în prezent, aceasta include: să stai şi să citeşti timp de 12 zile fără să simţi vreo vină. Să ai curajul şi onestitatea de a spune ceea ce gândeşti, lucru ce include şi trimiterea de scrisori arţăgoase ziarelor. Să construieşti relaţii mai profunde. Să începi să colecţionezi ceva. Să faci sex cu mai multă

9

conexiune şi încredere. „Ultimul a fost un pic surprinzător pentru mine”, spune el. „Dar discuţiile despre sex sunt frecvente cu persoanele în vârstă.”

Fiica mea adolescentă se amuză când joacă cu prietenele ei un joc în care îşi imaginează ce fel de bătrânele vor fi. Una vrea să călătorească precum Doamna Q şi să se îmbrace ca Helen Ruth Van Winkle. Visul fiicei mele este mult mai tradiţional:

9

plănuieşte să poarte cardigane, să tricoteze, să facă prăjituri şi să se joace jocuri de societate cu nepoţii ei. De ce să nu luăm exemplul lor ca să încurajăm copiii de şcoală să se gândească la toate etapele vieţii prin care vor trece şi cum se pot pregăti pentru fiecare? Mai târziu, putem oferi tuturor o inspecţie periodică precum la maşini, la începutul fiecărui nou deceniu, prin care să ne verificăm sănătatea şi să aflăm cum ne vor putea afecta minţile şi corpurile următorii zece ani şi cum ar fi mai bine să trecem cel mai uşor prin aceste schimbări.

Consolidarea planurilor pentru anii de bătrâneţe poate fi o altă modalitate care să ne ajute să îndepărtăm o parte din teama îmbătrânirii. Jacques Durând, un profesor în vârstă de peste 40 de ani, din Rennes, Franţa, face parte dintr-un grup de zece prieteni care au stabilit să-şi petreacă anii de la pensie împreună, într-o fermă mare din Bretania. Ei se vor îngriji unii de ceilalţi şi îşi vor folosi la comun abilităţile, de la cunoştinţe în domeniul finanţelor, cunoştinţe

9 ***9*** ***9*99***

în realizarea de instalaţii sanitare până la cunoştinţe în asistentă medicală şi

9 ***9*** ***9*** ***9***

agricultură. „Acum, când pot să vizualizez unde voi ajunge când voi fi bătrân, îmbătrânirea în sine nu mai pare atât de înfricoşătoare”, spune Durând. „în schimb, pare un proiect interesant – şi aproape că-l aştept cu nerăbdare.”

Aproape este cuvântul-cheie. îmbătrânirea este greu de iubit necondiţionat din cauza faptului că ne deposedează de diverse lucruri, în special spre sfârşitul vieţii. Cu toate acestea, eu nu mă mai tem de bătrâneţe, fie că este a mea sau a altora. Acum mă simt fericit să am vârsta pe care o am, pentru că înseamnă că am o jumătate de secol de viată bună la activ. Ca oricine f

altcineva, îmi fac griji în continuare pentru urmările trecerii timpului asupra sănătăţii mele, finanţelor mele, aspectului meu fizic, asupra celor dragi. Nici nu vreau ca viaţa mea să se termine. Dar aceste îngrijorări par mai puţin descurajante acum pentru că ştiu că, dacă am puţin noroc şi o atitudinea corectă, mă aşteaptă o mulţime de lucruri bune în următorii ani. Aştept cu nerăbdare să devin persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fiu.

Având în vedere modul în care a început această călătorie, cel mai bine-venit efect secundar este că nu mă mai simt ruşinat *9*

sau limitat de cifrele de pe certificatul meu de naştere. Pentru mine, alegerile pe care le fac cu privire la felul în care să-mi trăiesc viaţa surclasează vârsta mea cronologică în fiecare zi a săptămânii. îmi dau seama că această schimbare a avut loc când mă

întorc la acelaşi turneu de hochei din

9

Gateshead, doi ani mai târziu.

0 privire aruncată în jurul centrului sportiv confirmă faptul că eu sunt în continuare cel mai aproape de statutul de bunic, dar acest lucru nu mă mai irită. Tachinările altor jucători care

spun că sunt un moşneag mă fac să râd, şi nu să mă înfior a dezgust. Ceea ce contează pentru mine acum nu este cât de în vârstă sunt, ci să joc bine şi să mă distrez. Echipa mea închiriază o casă în apropierea centrului sportiv şi stăm treji până târziu, bând, jucând cărţi şi tachinându- ne reciproc în felul în care o fac prieteni de toate vârstele. Deşi nu mai reusesc să
9 *9*

înscriu şi în acest an dintr-o poziţie de confruntare, iniţiez câteva faze care, mai târziu, mă fac să zâmbesc. în loc să ne prăbuşim în semifinale, mergem până în finale, fiind la un pas de câştigarea trofeului.

0 să mai joc în turneu peste un deceniu? Sper că da, dar cine poate spune cu siguranţă? Ceea ce ştiu însă este că aştept cu nerăbdare să mă întorc anul viitor – şi, eventual, să iau în sfârşit trofeul.

Note:

* *Kitesurfing,* sau kiteboarding, este un sport de apă de suprafaţă care combină aspecte ale *wakeboarding, windsurfing,* navigarea, zborul cu parapanta şi gimnastica, rezultând un nou sport extrem. *(N. red.)*

134 Pentru mai multe informaţii despre studiul lui Ellen Langer, vezi Bruce Grierson, „What if Age is
Nothing but a Mind-Set?", în *New York Times,* 22 octombrie 2014. *(N.* a.)

MULŢUMIRI

I

Deşi singurul nume de pe copertă este al meu, multe persoane au participat la elaborarea acestei cărţi.

f

Agentul meu literar, Patrick Walsh, a încheiat tranzacţiile de publicare care au făcut totul posibil. Craig Pyette de la Random House Canada şi lan Marshall de la Simon & *9*

Schuster din Marea Britanie au fost răbdători, perspicace şi meticuloşi – exact ceea ce îţi doreşti de la o echipă editorială. Miranda France şi Pamela Honoré şi-au pus talentele magice în acţiune în pregătirea manuscrisului şi Cordelia Newlin de Rojas a participat cu cercetări valoroase.

Cărţile mele sunt construite pe baza unor reportaje, ceea ce înseamnă că mă bazez foarte mult pe alţii pentru ajutor logistic. Le sunt recunoscător interpreţilor care au făcut posibile interviurile din Thailanda, Liban, Germania şi Coreea de Sud: Ittiyada Chareonsiri, Samar Shahine, Hannah Weber, Kim Seo-Yun şi Park Yeon-Han.

9

Alţii care m-au ajutat şi cărora le rămân mai mult decât dator sunt Carmela Manzillo, Scott Ellard, Ashton Applewhite, Debora Price, Esme Fuller-Thomson, Eric Kaufmann, Hiba Farhat, May Nassour, Paulina Braun, Laila Zahed, Damian Hanoman-Cornil, Kathy Katerina, James Kimsey, Kat Ray şi Marina Rozenman.

în cele din urmă, le sunt profund recunoscător multor oameni din întreaga lume care şi-au răpit din timpul lor ca să-mi vorbească despre îmbătrânire. Fără experienţa, poveştile şi perspectivele lor, această carte nu ar fi existat.

Bibliografie suplimentară

Ashton Applewhite, *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism,* Networked Books, New York, 2016.

Marina Benjamin, *The Middlepause: On Life After Youth,* Scribe, Londra, 2017.

Dan Buettner, *The Blue Zones:* 9 *Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest,* ediţia a ll-a, National Geographic, Washington, DC, 2012. Vezi şi ediţia în limba română, *Zonele albastre.* 9 *lecţii despre cum să trăieşti mai mult de la cei mai longevivi oameni,* Editura Act şi Politon, Bucureşti, 2018.

Robert N. Butler, *Why Survive: Being Old în America,* Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2002.

Peter Cappelli, *Managing the Older Worker: How to Prepare for the New Organizational Order,* Harvard Business Review, Brighton, 2010.

Laura Carstensen, *A Long Bright Future: Happiness, Health and Financial Security în an Age of Increased Longevity,* Public Affairs, New York, 2011. Vezi şi ediţia în limba română, *Un viitor lung şi fericit. Sănătatea şi siguranţa financiară în epoca longevităţii crescute,* Editura Trei, Bucureşti, 2018.

Gene D. Cohen, *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain,* Basic Books, New York, 2006.

Marc Freedman, *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife,* Public Affairs, New York, 2012.

Atul Gawande, *Being Mortal,* Profile Books, Londra, 2015. Vezi şi ediţia în limba română, *Să*
vorbim despre moarte. Despre boală, medicină şi ce contează cu adevărat la sfârşitul vieţii, Editura Litera, Bucureşti, 2015.

Christopher Gilleard, *Cultures of Aging: Seif, Citizen and the Body,* Rutledge, Londra, 2000.

Adam Grant, *Originals: How Non-Conformists Move the World,* Penguin Random House, New York, 2016. Vezi şi ediţia în limba română, *Originalii. Nonconformiştii care fac lumea să progreseze,* Editura Publica, Bucureşti, 2016.

Lynn Gratton, Andrew Scott, *The 100-Year Life: Living and Working în an Age of Longevity,* Bloomsbury Business, Londra, 2017.

Bruce Grierson, *What Makes Olga Run? The Mystery of the 90-Something Track Star and What She Can Teach Us About Living Longer, Happier Lives,* Vintage, Toronto, 2014.

Margaret Morganroth Gullette, *Agewise: Fighting the New Ageism în America,* University of Chicago Press, Chicago, 2011.

Anne Karpf, *How to Age,* Macmillan, Londra, 2014. Vezi şi ediţia în limba română, *Cum să îmbătrâneşti frumos,* Editura Vellant, Bucureşti, 2014.

Anne Kreamer, *Going Gray: How to Embrace your Authentic Self with Grace and Style,* Little Brown, Londra, 2009.

George Magnus, *The Age of Ageing: How Demographics are Changing the Global Economy and Our World,* John Wiley & Sons, Hoboken, 2008.

Catherine Mayer, *Amortality: The Pleasures and Perils of Living Agelessly,* Vermillion, Londra, 2011.

George Minois, *History of Old Age: From Antiquity to the Renaissance,* Polity Press, Cambidge, 1989.

Joan Price, *Naked at Our Age: Talking Out Loud About Senior Sex,* Sea Press, Berkeley,

2011.
Lynne Segal, *Out of Time: The Pleasures and the Perils of Ageing,* Verso Books, New York, 2013.
Gordon F. Shea, Adolf Haasen, *The Older Worker Advantage: Making the Most of Our Aging Workforce,* Praeger, Westport, 2005.
Barbara Starch, *The Secret Life of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind,* Viking Books, Londra, 2010.
Pat Thane, Lynn Botelho, *The Long History of Old Age,* Thames and Hudson, Londra, 2005.
Bill Thomas, *Second Wind: Navigating the Passage to a Slower, Deeper and More Connected Life,* Simon & Schuster, Londra, 2015.